Zhong Hua Yang Sheng Bai Ke 中华养生百科

养生文化 ● 延年益寿

Zhong Hua Yang Sheng Bai Ke

饮食 起居 情志 医药 典籍

中华养生百科

ZHONGHUA YANGSHENG BAIKE

中华养生百科

1

吉林音像出版社
吉林文史出版社

ZHONGHUA YANGSHENG BAIKE

中华养生百科

2

吉林音像出版社
吉林文史出版社

ZHONGHUA YANGSHENG BAIKE

中华养生百科

3

吉林音像出版社
吉林文史出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华养生百科/丁华民主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-293-0

Ⅰ.中... Ⅱ.丁... Ⅲ.养生—中国—百科 Ⅳ.J.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080152 号

中華養生百科

丁华民 夏于全 主编

吉林文史出版社 出版发行
吉林音像出版社

北京潮运印刷厂印刷

开本:960×640mm 1/16 印张:50

字数:1280 千字 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:5000

ISBN 7-80702-293-0/J·32

定价(全 3 卷):260.00 元

导　读

中华历史源远流长，中华传统文化博大精深。在中华传统文化的历史长河中，有一股生生不息的汩汩洪流以其神奇的风姿别现出一道独特的风景线，那就是传统的中华养生文化。从神农氏尝百草起，中华养生文化便深深植根在中华民族的血脉中，虽然在它诞生的最初阶段，还只是纯粹以治疗疾病为主，但随着人们对客观事物认知的不断加深，中华养生文化也开始了它辉煌灿烂的时代。

首先是以春秋时老庄为代表的静默无为、清静自正的退养之说的产生。从此，中华养生文化便开始显现出它的独特性和高明处，即认为养生是一种文化，是一种思想。它强调身心的和谐健康，认为健康是建立在内心自省和与外在世界相和谐的境界基础上的。这是中华养生文化发展史上的第一座高峰，也奠定了中华传统养生学说的根基，此后历代的养生学说都大致以此为基础。体现这一阶段思想的代表作有《道德经》、《素女经》等。随后是汉魏两晋南北朝期间的道家养生说。这一时期由于受神仙鬼怪思想的影响，服用金石药饵以求长生不老的偏邪风气盛行一时，传统的养生文化逐步走向封闭性和神秘性，但这期间也出现了中华养生文化中的一支奇葩——导引术即气功术的产生。这一阶段的著述多以道家养生学说为主，如《黄庭经》、《清静经》、《胎息经》等。唐宋时期，随着佛教文化在中国的本土化，中华养生文化又出现了一个新的高峰，一种糅合儒、

释、道三家文化之长，以琴、棋、书、画为载体来陶冶身心的士大夫养生文化得以产生。它直接承继老庄学说，在注重内心自省的同时，又试图借助外在事物的帮助，以达到身心和谐的目的。体现这一阶段养生思想的作品有《茶经》、《棋经》等。从这时起，传统养生文化的理念和体系已基本建立起来，但总的来说，此时的养生学说还主要服务于贵族和官僚阶层，以一种形而上的精神生活为主，普通百姓则对此还缺乏认识。从元代开始，由于少数民族入主中原，传统的养生思想受到猛烈冲击，中华养生文化逐步趋于实用性和平民化，起而代之的是《饮膳正要》之类的日常生活类保健书籍。从此，养生之说才算真正深入到了普通民众的思想意识之中。

由于中华养生文化有数千年的历史，历代的典籍浩如烟海，其中既不乏至今仍为人们所遵循的健康准则，也有不少糟粕，如何正确区分和利用这一文化遗产成为当前养生文化研究中的一大课题，出于这一考虑，本书编委会本着在尽可能全景式反映中华养生文化脉络的基础上，精选了历代养生文化的代表之作，以集中反映中华养生文化的精髓。这些作品中既有反映养生哲学方面的书籍，也有介绍道家吐纳、导引术的书籍，以及集数千年医学精萃的日常保健类书籍。这套养生百科既可作为一部养生文化史来看，又不乏实用性和艺术性。

当然，限于我们的水平，本书在编撰过程中难免有挂一漏万、不尽人意之处，还请广大读者和专家予以批评指正。

本书编委会

2006 年 2 月

目录

素 女 经

黄帝问素女曰：〔素女：古神女名，有三说：一，善歌声者。张衡《思玄赋》："素女抚弦而余音兮"，注：素女，黄帝时方术之女也。二，知阴阳天道者，见《吴越春秋·勾践伐吴外传》。三，善房中术者，即此处，实皆假托之名。〕：吾气衰而不和，内心不乐，几常恐危，将如之何？

素女曰：凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道尔，夫女之胜男，犹水之胜火，知行之，〔懂得实行阴阳男女交接之道〕如釜鼎能和五味，以成羹膗〔羹膗：指美味之食。〕能知阴阳之道，悉成五乐，〔五乐：谓五欲之快乐。《群疑论探要记七》：五情快乐，名曰五乐。〕不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！

素女曰：有采女者，妙得道术，王使采女问彭祖延年益寿之法，彭祖曰：爱精养神，服食众药，可得长生。然不知交接之道，虽服药无益也。男女相成，犹天地相生也。天地得交会之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有夭折之渐，〔谓有夭丧折命之事发生，渐，《广韵》："事之端。"〕能避渐伤之事而得阴阳之术，则不死之道也。采女再拜曰，愿闻要教，彭祖曰：道甚易知，人不能信而行之耳，今君王御万机治天下，〔御万机：谓主管许多重大事务，日理万机。〕必不能备为众道也。幸多后宫，宜知交接之法。法之要者，在于多御少女而莫数泻精，使人身轻，百病消除也。

素女曰：御敌家当视敌如瓦石〔御敌家：指与女子行交媾之事者，敌，对方，此指女子，古房中术将男女交媾谓"交战"，将交战一方称为敌家。〕自视如金石，若其精动，当疾去其乡。〔疾去其乡：将阴茎迅速从女子阴道中抽出，以防泄精。〕御女当如朽索御奔马，如临深坑，下有深坑，恐堕其中。若能爱精，命亦不穷也。

黄帝问素女曰：今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可，天地有开阖，〔开阖：舒张与闭合〕阴阳有施化，人法阴阳随四时，今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？练气数行，去故纳新，以自助也。玉茎不动，则辟死其舍，〔辟死其舍：谓幽死于其所住之处，辟，《楚辞·离骚》："扈江离与辟芷兮。"《注》："辟，幽也。"〕所以常行，以当导引也。〔谓以男女交合之道常行媾之事，可用来充当健康强体的气功导引活动。〕能动而不施者，所谓还精，还精补益，五道乃著。

黄帝曰：阴阳交接，节度为之奈何？〔节度：法度。此句谓男女交合时，怎样把握其法度。〕素女曰：交接之道，故有形状，〔故：通固，固然。形状，本指形貌状态，此有规矩、要求之意。〕男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强。然不知行者，〔不知行者：谓不知实行男女交接之道的人。〕渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心，和志。〔调匀呼吸、安定心神、和悦情志，是性交前的活动准备。〕三气皆至，〔三气：与《天下至道法》中的"三气至"不相同，此所谓三和气，当是指定气、安心、和志三者。〕神明统归。〔神明，即精神。此谓精神归一，意念集中。〕不寒不热，不饥不饱，亭身定体，〔亭身定体：谓使身体安定平静之意，亭，《淮南子·原道训》："味者甘立而味亭矣。"《注》："亭，平也。"〕性必舒迟，〔舒迟：从容闲雅之意。《礼·玉藻》："君子之容舒迟。"〕浅内徐动，〔内通纳，进也。徐动，缓慢抽动。〕出入欲希，女快意男盛不衰，以此为节。

黄帝曰：今欲强交接，玉茎不起，面惭意羞，汗如珠子，心情贪欲，强助以手。何以强之，愿闻其道。素女曰：帝之所问，众人所有。凡欲接女，固有经纪，〔经纪：纲纪，法则。经，常也。法也。〕必先和气，玉茎乃起。顺其五常。〔五常：谓仁、义、礼、信、智。赞誉男茎交媾之德，实为神奇之谈，下部分文字对其专有阐述，阅即可知其义。〕存感九部。〔谓男子存想女身九处部位，则有性冲动之感应。又《说文》："九，阳之变也。"九部，指阳变之部，反之，引起男子阳物之变者，女子阴部也。〕女有五色，〔《说文》："五，五行也。从二，阴阳在天地间交接也。"据此，则"女有五色"，谓女有性动交媾之色。〕审所足扣。〔谓男子细察女身以感应性欲，使阴茎充分挺举而击刺，足，充足，充分。扣，《一切经音义·九》："扣，举也。"〕采其溢精，取液于口。〔谓男女互相吮吸口中津液。〕精气还化，填满髓脑，避七损之禁，行八益之道，〔七损，八益，参看房中禁忌。〕毋逆五常，身乃可保，正气内充，何疾不去！脏腑安宁，光泽润理，每接即起，气力百倍。敌人宾服。〔敌人宾服：谓女子悦服。〕何惭之有！

《玄女经》云：黄帝曰：交接之时，女或不悦，其质不动，〔其质不动：谓女子无性欲冲动。〕其液不出；玉茎不强，小而不势，〔不势：指阴茎疲软无力不坚挺。〕何以尔也？玄女曰：阴阳者，相感而应耳。〔谓男女精气相感，而使双方有性欲冲动。〕故阳不得阴则不喜，阴不得阳则不起，男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感，加之卒上暴下，〔谓突然交合，猛然停止。〕爱乐未施。〔则事前未施嬉爱

之乐。〕男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心，故女质振感男茎盛，男势营扣俞鼠，〔 势，指 子阴茎。营，《说文通训定声》："营，假借为营或为嵘。"《广雅·释诂》："上也。"扣，击也。营扣，即上击。俞鼠，又作臭翕，指 子阴蒂或阴道口，句谓用阴茎上刺阴道口。〕精液流溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户开翕〔谓 子阴道开起。翕《说文》："起也。"〕或实作而不劳〔不劳：不疲劳。〕强敌自佚，吸精引气，灌溉朱室。〔朱室：系指 子阴孔，或曰丹穴。〕今陈八事，其法备悉：伸缩俯仰，前却屈折。帝审行之，慎莫违失。

黄帝曰：阴阳贵有法乎？素女曰：临御女时，先令妇人放平安身，屈两脚，男入其间，衔其口，吮其舌，拊搏其玉茎，〔拊搏：谓抚 按 。〕击其门户东西两旁，如是食倾，〔食倾：一顿饭的功夫。〕徐徐而入。玉茎肥大者内寸半，〔寸半：似指半寸。〕弱小者入一寸，勿摇动之，徐出更入，〔徐出更入：徐徐抽出玉茎再 入。〕除百病，勿令四旁泄出。玉茎入玉门，自然生热，且急，妇人身当自动摇，上与男相得，然后深之，男女百病消灭，浅刺琴弦，入三寸半，当闭口刺之，一二三四五六七八九，因深之，〔因深之：于是使玉茎深入。〕至昆石旁往来，〔昆石：指阴道后穹窿与直肠子宫陷窝相接处。〕口当妇人口面吸气，行行九九之道〔九九之道：谓玉茎击刺玉门以九浅一深之法。〕讫，乃如此。

黄帝曰：何谓五常？素女曰：玉茎实有五常之道，〔五常之道：请看下文。〕深居隐处，执节自守，内怀至德，施行无已。〔深居隐处四句：这是古人对 生殖器的一种拜物教式的神说。但其中所含惜精节施之理尚可取。〕夫玉茎意欲施与者，仁也；中有空，〔空，即孔，实谓输精管。〕义也；端有节者，礼也；意欲即起，不欲即止者，信也；临事低昂者，〔临事低昂：谓交媾时阴茎勃起之势。〕智也。是故真人因五常而节之，仁虽欲施予，精苦不固；义守其空者，明当禁，使无得多，〔当禁，使无得多：表 应当止泻时，使不多泻。〕实既禁之道矣。又当施予，故礼为之节矣。执诚持之，信既著矣。即当知交接之道，故能从五常，身乃寿也。

黄帝曰：何以知女之快也？素女曰：有五征、五欲，又有十动，〔五征：指 子产生性欲快感的五种征兆。《天下至道说》亦有"五征"，可参考。〕以观其变，而知其故。

夫五征之候，一曰面赤，则徐徐合之；二曰乳坚鼻汗，则徐徐内之；〔徐徐合之：谓慢慢搂抱合吻。合，抱合。此有拥抱亲吻之义。〕三

曰嗌干咽唾，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五曰尻传液，〔谓子阴液流到后臀部。〕则徐徐引之。

素女曰：五欲者以知其应，〔知其应：了解 子产生性欲快感的反应。〕一曰意欲得之，则屏息屏气；〔意欲得之：谓 心产生性交欲望，屏气屏息，即屏住呼吸。〕二曰阴欲得之，〔阴欲得之：谓 阴欲交。〕则鼻口两张；三曰精欲烦者，〔谓 子达到性高潮精液欲剧流。烦，《周记·秋官·司》注：剧也。〕则振掉而抱男；〔谓 子摇动身子抱住子。〕；四曰心欲满者，〔谓 子心里得到欲望的满足。〕则汗流湿衣裳；五曰其快欲之甚者，身直目眠。

素女曰：十动之效，一曰两手抱人者，欲体相薄阴相当也；〔体相薄：谓 身体相贴近。薄，近也。阴相当，谓 阴器相对。〕二曰伸其两䯝者，〔䯝（pī 髀）：股也。同髀，即大腿。〕切磨其上方也；三曰张腹者，〔张腹：鼓起肚子。〕欲其液泄也；四曰尻动者，快善也；五曰举两脚枸人〔枸人：《天下至道谈》作“勾人”。〕者，欲其深也；六曰交其两股者，内痒淫淫也〔 痒淫淫：这是对 子在交合中产生强烈快感的一种形容。〕；七曰侧摇者，〔侧摇：谓 子身体向两侧摇动。〕欲深切其左右也；八曰举身迫人，淫乐甚也；九曰身布纵者，肢体快也；十曰阴液滑者，精已泄也。见其效以知女之快也。〔其效：指上述十种动作的反应。〕

《玄女经》云：黄帝曰：意贪交而茎不起，可以强用不？玄女曰：不可矣。夫欲交接之道，男候四至，乃可致女九气〔四至、九气：请看下文。〕

黄帝曰：何谓四至？

玄女曰：玉茎不怒，和气不至；〔和气：谓 相感的和悦之气。〕怒而不大，肌气不至；〔肌气：指气血流注于肌肤。〕大而不坚，骨气不至；〔骨气：指气血流注筋骨。〕坚而不热，神气不至。故怒者，精之明；〔谓阴茎勃起是精气来到的证 。下文的“关”、“户”，皆形容精气来到由浅入深的不同程度。〕大者，精之关；坚者，精之户；热者，精之门。四气至而节之以道，〔节之以道：谓以阴阳交合之道节制交媾之事。〕开机不妄，开精不泄矣。〔谓不妄开交合之机，开而不妄泄精。〕

《玄女经》云：黄帝曰：善哉！女之九气，何以知之？

玄女曰：伺其九气以知之〔伺：察看〕。女人大息而咽唾者，〔大息：谓重粗呼吸〕肺气来至；鸣而吮人者，〔谓 子因性兴奋口中鸣咽有声，且吮舐亲吻 子。吮，舐也。《集韵》：“吮，舐也。又朔也。”〕心

气来至；抱而持人者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；殷勤咋人者，〔咋人：以舌 子舌上津液，咋，啖也， 也〕骨气来至；足拘人者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至。久与交接弄其实以感其意，〔实：指谷实。即 子之阴蒂。〕九气皆至。有不至者则容伤，〔容伤：受伤。《荀子·解蔽》“故曰心容”。《注》：容，受也。〕故不至，可行其数以治之。〔数，术也。指阴阳交接之术，句谓行阴阳交接之术来治疗 气不至之症。〕

《玄女经》云：

黄帝曰：所说九法，未闻其法，愿为陈之，以开其意，藏之石室，〔石室：谓藏图书之室，扃固封藏也。《汉书·高帝纪》：“丹青铁契，金匮石室藏之”。《注》：以石为室，重缄封之，保慎之义。即指珍贵图籍保存之秘室。〕行其法式。

玄女曰：第一曰龙翻，令妇偃卧向上，男伏其上，股隐于床，女攀其阴，以受玉茎。刺其谷实，又攻其上，疏缓动摇，八浅二深，死往生返，〔死往生返：谓交媾中阴茎先是疲软，后勃起，交媾毕，须勃起状而退出，方有益身体。〕势壮且强，女则烦辈，〔烦辈（huǎng）：谓性兴奋急若狂也。辈：狂貌。〕其乐如倡，致自闭固，百病消亡。〔倡：此处同猖，狂也。谓其乐如狂。〕

第二曰虎步。令女俯僻，尻仰首伏。男跪其后，抱其腹，乃内茎，刺其中极，〔中极：指阴道口。〕务令深密，进退相薄，行五八之数，其度自得。女阴闭张，精液外溢，毕而休息，百病不发，男益盛。

第三曰猿搏。〔猿搏：如猿之捕搏食物，此处九法皆仿生动作。〕令女偃卧，男提其股，膝还过胸，尻背俱举，乃内玉茎，刺其臭鼠，〔臭鼠：即鼠妇，俞鼠，指阴道口或阴蒂。〕女还动摇，精液如雨，男深按之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈。

第四曰蝉附。令女伏卧，直伸其躯，男伏其后，深内玉茎，小举其尻，以扣其赤珠，〔扣其赤珠：刺击阴道穹窿 子宫颈处。〕行六九之数，女烦精流，阴里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。

第五曰龟腾。令女正卧，屈其两膝，男乃推之其足至乳，深内玉茎，刺婴女，〔婴 ：指阴道后穹窿。〕深浅以度，令中其实，女则感悦躯自摇举，精液流溢，乃深极内，女快乃止，行之勿失，精力百倍。

第六曰凤翔。令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手据席，深内玉茎，刺其昆石，坚热内牵。〔坚热 牵：谓阴茎坚硬且温热向子宫引进。〕令女动作，行三八之数，尻急相薄，〔尻急相薄：谓 子猛烈地

以臂部搏击 阴处。薄：搏也。〕女阴开舒，自吐精液，女快乃止，百病销灭。

第七曰兔吮毫：男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足据席，俯头。乃内玉茎，刺其琴弦，〔琴弦：指大小阴唇。〕女快精液流出如泉，欣喜和乐，动其神形，女快乃止，百病不生。

第八曰鱼接鳞，男正偃卧，女跨其上，股向前，安徐内之，微入便止，縩授勿深，〔縩授勿深：縩，通"才"。此句谓适才入此处，勿深刺，若婴儿含乳一般，阴茎入刺阴道深浅不同，快感亦不同，故有此说。〕如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚，〔结聚：谓气血郁结不通之症。〕

第九曰鹤交颈。男正箕坐，〔箕坐：谓坐势如箕状。〕女跨其股，手抱男颈，内玉茎，刺麦齿，〔麦齿：指处 处。〕务中其实；男抱女尻，助其摇举，女自感快乃止，七伤自愈。

素女曰：阴阳有七损八益，一益曰固精，令女则卧张股，〔张股：谓张开大腿。〕男侧卧其中，行二九数，数毕，止。令男固精，又治女子漏血，日再行〔日再行：每天交接两次。再，两次。〕十五日愈。

二益曰安气：令女正卧，高枕，伸张两臂，男跪其股间刺之，行三九数，数毕，止。令人气和，又治女门寒，〔 门寒：指 子阴门虚寒之症。〕，日三行，十五日愈。

三益曰利脏：令女人侧卧，屈其两股。男横卧，却刺之，〔却刺：谓阴茎上刺。《礼记·少仪》"孟衮之"。《注》："衮，却合之，《疏》：却，"仰也。"〕，行四九数，数毕，止。令人气行，又治女门寒，日四行，二十日愈。

四益曰强骨：令女侧卧，屈左膝，男伏刺之，行五九数，数毕，止。令人关节调和，又治女闭血，日行五，十日愈。

五益曰调：令女侧卧，屈其左膝，伸其左臂，男据地刺之，行六九数，数毕，止。令人脉通利，又治女门辟。〔 门辟：不详。宋书功教授认为：似指 子阴门之症。〕日六行，二十日愈。

六益曰畜血：男正偃卧，令女戴尻跪其上，极内之，令女行七九数，数毕，止。令人力强，又治女子月经不利，日七行，十日愈。

七益曰益液：令女人正伏举后，男上往，行八九数，数毕，止。令人骨填〔骨填：谓气血充盈，筋骨有力〕。

八益曰道体：令女正卧，屈其腫，足迫尻下。男以腫刺之，以行九九数，数毕；止。令人骨实，又治女阴臭，日九行，九日愈。

素女曰：一损谓绝气。绝气者，心意不欲而强用之。同汗泄气少，令心热目冥，冥治之法，令女正卧，男担其两股，深按之，令女自摇，女精出止，男勿得快，日行九，十日愈。

二损谓溢精。溢精者，心意贪爱，阴阳未和而用之，精中道溢，又饱醉而交接，喘息气乱则伤肺，令人鮗，逆上气，消渴，喜怒，或悲惨惨，口干身热而难久立，治之法，令女人正卧，屈其两膝侠男〔侠：即“夹”字〕。男浅刺，内玉茎寸半，令女子自摇，女精出止，男勿得快，日行九，十日愈。

三损谓杂脉：杂脉者，脉不坚而强用之，中道强写〔半途强行泄精〕，精气竭；及饱食讫交接伤脾，令人食不化，阴萎无精，治之法，令女人正卧，以脚钩男子尻，男则据席内之，令女自摇，女精出止，男勿快，日九行，十日愈。

四损谓气泄。气泄者，劳出汗出未干而交接，令人腹热唇焦，治之法：令男子正卧，女跨其上，向足，〔向足：谓　　之足方向一致。坐于　小腹部，背对　。〕女据席，内玉茎，令女自摇，精自出，男子勿快，日九行，十日愈。

五损谓机关厥伤〔机关：大小便之门，即肛门和　道口，厥，之也，助词。《经传释词》：“厥，语助也。”〕。机关厥伤者，适新大小便，身体未定而强用之则伤肝，及卒暴交会，〔交会：即交合。〕迟疾不理，〔不注意动作的迟徐疾速。〕不理劳疲筋骨，令人目茫茫，痈疽并发，众脉槁绝，久生偏枯，阴痿不起，治之法：令男子正卧，女跨其股，踞前向，徐徐按内之，令女自摇，女精出，男勿快，日行九，十日愈。

七损谓血疾。血疾者，力作疾行，〔力作疾作：用力劳作或快　。〕劳因汗出，因以交合，俱已之时，偃卧，推深没本，〔推深没本：推进深　，淹没阴茎之根。〕暴急剧病因发，连施不止，血枯气竭，令人虚肤急，茎痛囊湿，精变为血，治之法，令女正卧，高抗其尻〔谓高举其臀部。抗，犹高也，用作动词。〕申张两股，男跪其间深刺，令女自摇，精出止，男勿快，日行九之，十日愈。

采女问曰：交接以写精为乐，今闭而不写，将何以为乐乎？

彭祖答曰：夫精出则身体倦怠，耳苦嘈嘈，〔耳苦嘈嘈：谓交媾泄精后，　于耳中似有嘈嘈　声为苦。苦，意动用法，以……为苦。嘈嘈，耳　声。〕目苦欲眠，喉咽干枯，骨节解堕〔解：通懈，懈怠〕，虽复暂快，终不乐也。若乃动不写，〔　动不写：谓只交媾不泄精。　，仅也，只也。〕气力有余，身体能便，耳目聪明，虽有抑静，〔抑静：犹抑禁。谓

抑制不泄精。〕意爱更重，恒若不足，〔恒若不足：常常好像觉得没有够，即尚有余兴之义。〕，何以不乐也。

黄帝曰：愿闻动而不施，其效何如？

素女曰：一动不写则气力强；再动不写，耳目聪明，三动不写；众病消亡；四动不泻，五神咸安；〔五脏之神全都很平安。五神，五脏之神，咸，都也，全也。〕五动不写，血脉充长；六动不写，腰背坚强；七动不写，尻股益力，八动不写；身体生光；九动不写，寿命未央；〔未央，没有尽头，央，尽也，止也。〕十动不写，通于神明。

黄帝问素女曰：道要不欲失精，宜爱液者也，即欲求子，何可得写？

素女曰：人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快。〔强快：逞强图痛快。〕强快即有所损，故男子年十五，盛者一日再施，瘦者一日一施，年二十，盛者日再施，羸者可一日一施；年三十，盛者可一日一泄，劣者二日一施；四十，盛者三日一施，虚者四日一施；五十，盛者可五日一施，虚者可十日一施；六十，盛者十日一施，虚者廿日一施，七十，盛者可三十日一施；虚者不写。

素女法：人年廿者，四日一泄；年三十者作八日一泄，年四十者，十六日一泄。

年五十者二十一日一泄；年六十者即毕闭精，勿复更泄也。亦不可抑忍，久而不泄，致痈疽。若年过六十而有数旬不得交接，意中平平者，可闭精勿泄也。

采女曰：男之盛衰，何以为候？〔候：验征。此有特征之意。〕

彭祖曰：阳盛得气，则玉茎当热，阴精浓而凝也。其衰有五：一曰精泄而出则气伤也；〔精泄而出：早泄之意。〕二曰精清而少，此肉伤也；三曰精变而臭，此筋伤也；四曰精出不射，〔精出不射：谓有遗精现象，但不 射精。按：精出不射，可 谓自流出，但无较强射精动作，属滑精之类，或有射精动作，但无精液射出，属 行射精之类。〕此骨伤也；五曰阴衰不起，此体伤也。凡此众伤，皆由不徐交接，而卒暴施写之所致也。治之法：但御而不施〔但御而不施：谓只交合而不泄精，即闭精自固。〕不过百日，气力必致百倍。

黄帝曰：人之始生，本在于胎合阴阳也。夫合阴阳之时，必避九殃，九殃者日中之子，生则欧逆，〔日中之子：谓正午交合所孕之子。 ， 吐也。〕一也；夜半之子，天地闭塞，不喑则聋音，〔喑：《说文》："不 言也。"〕二也；日蚀之子，体戚毁伤，〔此处谓日蚀所种之子，要

警惕身体被毁伤。似以日不全喻得会体不全。戚，惕也。《国语·吴语》："戚然服士认以吾闻。"《注》："戚，犹惕也。"即警惕。〕三也；雷电之子，天怒兴威，必服易狂，〔服狂：谓习惯于狂举。服，习惯，适应。《楚辞》："后皇嘉树，桔徕服兮。"《注》："服，习也。"此句是说，雷电时所种之子，必易狂妄成性。〕四也；月蚀之子，与母俱凶，五也；虹霓之子，若作不祥，〔若作不详：谓天空出现虹 时交合所种之子，以后其 运不吉祥，作，生也。〕六也，冬夏日至之子，〔冬夏日至：冬至日和夏至日。〕生害父母，七伤也；弦望之子，〔弦月半圆时，状如弓弦，故谓之弦。 历初七、初八谓上弦，二十二，三谓下弦。望，月圆之时，常指 历每月十五日。《释 ·释天》："望，月满之 也。月大十六日，小十五日，日在东，月在西，遥相望也。"〕必为乱兵风盲，〔乱兵风盲：犹言兵乱盲风。盲风，大风、疾风也。《礼记·月令》："仲秋之月，盲风至。"《注》："疾风也。"此句以兵乱之盲风，喻易生战乱，或好斗 事之人。〕八也；醉饱之子，必为病癫，疽痔有疮，九也。

素女曰：求子法自有常体，清心远虑，安定其衿袍，垂虚斋戒，〔垂虚，谓使心境清静；斋戒，洗心曰斋，防患曰戒。〕以妇人月经后三日，夜半之后，鸡鸣之前，嬉戏，令女盛动，乃往从之，适其道理，〔适其道理：谓顺适 些房中交接的道理。〕同其快乐，却身施写，勿过远，至麦齿，远则过子门，〔子门：当指子宫之门。〕不人子户，〔子户：谓子宫里， 室之门曰户。〕若依道术，有子贤良而老寿也。

素女曰：夫人合阴阳，回避禁忌，常乘生气，无不老寿；老夫妇俱老，虽生化有子，皆不寿也。

黄帝曰：入相女人，云何谓其事？

素女曰：入相女人，天生婉顺，气声濡行，〔气声濡行：谓语声柔和。濡，柔和也，和也。〕丝发黑，弱肌细骨，不长不短，〔不长不短：谓身材不高不矮。下句不大不小，言身体不 不瘦。〕不大不小，凿孔居高，〔凿孔：指阴道。〕阴上无毛，多精液者，年五五以上，三十以还，未在产者。〔未产者：指未生孩子的。〕之媾之时，精液流漾，身体动摇，不能自定，汗流四逋，〔流漾(yán)：即流溢。《集韵》：漾，水溢貌。〕随人举止，男子者，虽不行法，得此人则不为损。〔 虽不行交接之法，然而得到这样的 子，从不会造成损伤的。〕

房中禁忌：日月晦朔，〔晦朔： 历每月的 日及初一日。〕上下弦望，六丁六丙日，〔六丁六丙：按干支推算，每两个月才有六个丁日、六个丙日〕破日，〔当指阴天。〕月廿八，日月蚀，大风甚雨，地动，雷电霹

雳，大寒大暑，春秋冬夏节变之日，送迎五日之中不行阴阳，本命行年禁之重者，〔指过本　　。〕夏至后丙子丁丑，冬至后庚申辛酉，及新沐头，新远行，疲倦，大喜怒，皆不可合阴阳，至丈夫衰忌之年，皆不可妄施精。

素女论曰：五月十六日，天地牝牡日〔天地牝　：谓天地之气交合也。道家谓五月十六日天地交合。《天中纪》："五月，天地合，十六日。"〕不可行房，犯之不出三年必死。何以知之？但取新布一尺，此夕悬东墙上，明日视之，必有血色，切忌之。

采女曰：何以有鬼交之病？〔鬼交：　子梦与　交或　子梦与　交。〕

彭祖曰：由于阴阳不交，情欲深重，即鬼魅假像〔谓鬼怪借人之形象〕，与之交通。与之交通之道，其有胜于人，〔谓鬼交有胜过与人交之处。〕久处则迷惑，讳而隐之，不肯告人，自以为佳，故至独死而莫之知也。若得此病，治之法：但令女与男交，而男勿写精，昼夜勿息。困者不过七日必愈，〔困者：指病情严重的。〕若身体疲劳，不能独御者，〔独御：谓交媾时　　互相动作，独：《说文》：犬相得而斗也。"故有相交动作之义。〕但深勿动，亦善也。不治之，煞然不过数年也。欲验其事实，以得秋之际，入于深山大泽间，无所云为，但远望极思，唯念交合阴阳，三日三夜后，则身体翕然寒热，〔谓身体寒热发作。翕然，犹翕如。《论语·八佾》："乐其可知也？始作翕如也。"《集解》："五音始奏，翕如盛。"何晏曰："盛也。"郑曰："变动貌。"故有发作之义。〕心烦目眩，男见女子，女见男子，但行交接之事，美胜于人，然必病人而难治，怨旷之气，为邪所凌。后世必当有此者，若处女贵人苦不当交。与男交以治之者，当以硫黄数两，烧以熏妇人下身体，并服鹿角末方寸匕，即愈矣。当见鬼涕泣而去，一方服鹿角方寸匕，日三，以差为度。〔以差为度：以痊愈为限度。差，同瘥，痊愈之意。〕

摄生总要

题胞与堂丸散谱引

夫医之为首，理与法而已。非理无以立论，非法无以立方，有方无论何以识病？有论无方何以模仿？余友九有氏之丸散说，祖述《内经》，羽翼《本草》，其理其法，真昭揭如日月矣。使人人知方，在在解剂，将并菽粟以行于世，而与天地相终始者哉。余甚珍之，详为披阅，请付剞劂为谱。因题其谱曰：《摄生秘剖》。复赘数言于简端，惟愧扬摧之未既。

云阳张夫书于仪曹清署

胞与堂丸散谱引

夫医，世所传阴功养生居半者也。龙门太史叙秦越人、淳于意之奇，至已而惜其身之不免何也？岂其擅一技暖暖昧昧，因之罟利肆欲天，谓以药石针剂和天地之乖戾，辅人事之不及者未讲也。余友洪九有以硕儒攻医，探诸经，验奇方，悉谱而详说之，付梓行，博济域中疾苦，真所谓民为胞，物为与之，盛心也。近骘其身，为羡门广成；远骘其昆裔。翼明时膺茂社者不察可知已。余见而钦之，特书数语简端以为异日。

左券

东瀛林冲宵题于环碧清署

精订丸散谱缘起

余性嗜医，每于业儒之暇，旁搜医典，究心于兹，盖亦有年。因走四方，就正有道。原夫医理，惟方与法而已，归来日读三世四家之书，以穷其法，觅方心切，更榜其门曰：兑换奇方。海内高人，异士怀奇方者，咸折节而辱教焉。蹑是二十载，辛勤倒屣负芨。总其所得之方，

几以万计，特拈其丸散方之最神奇、最切用者若干种，制以疗人，辄施辄效。信乎古昔神良之医，洞窥造化，熟晓阴阳，按证处方，自有精理。胡世之执流、忘源、泥方、遗理也。此丸散之不能已于说矣。乃于其升降、浮沉、寒热、温平、良毒之性，宜通补泻、轻重、滑涩、燥湿、反正、逆从之理。揆之于经，酌以心见，参之于证，演以肤言。核综详悉，各镌成篇，令千世而下，犹见先哲立方深意，以免妄投，说中有所援引，仍系书目。更为之删繁补略，务阐方旨，透彻而止。凡发一丸散，必附一说以告。故每篇赘以堂名姓氏，以志余药耳。不意格理寻源之士，遐迩来索，因合为谱。然而堂名姓氏，殊觉赘烦，宁不贻讥大方乎？切欲削去，奈分用处多，今姑存之。得此谱者幸为谅焉。是谱也，乃余一片婆心。愿天下为有本之学，苟有志乎医者，于此谱而推广之。医理虽深，其于处方用药思过半矣。又如嘉遁山林、遨游湖海，求良医而不速得。按谓而斟酌自药焉，则亦尊生之一助云。所谓之所繇订也。

新安洪基谨识

摄生丸散说

丸散以画一名者，盖药无欺而价不二也。本堂以经验奇方而加之上品药料炮制，精工修合处谨实，于天不愧，于人不怍矣。以故药监画一之誓，价定现画一之规。至若人参丸、牛黄丸，群药预备为末封固，收贮其中贵药，俟需用者面入即着，众乎齐成，旋付携回。此千虑一得之愚，为至真至便之法。所面入者，惟人参、牛黄、珍珠、琥珀之属而已。余药断不吝其贵而欺，而二以虚画一之名也。

丸散说终

石渠阁精订摄生秘剖卷一

天王补心丹治心血不足，神志不宁，津液枯竭，健忘怔忡，大便不利，口舌生疮等证。

人参去芦　丹参微炒　玄参微炒　白茯苓去皮　五味子洗　远志去木炒　桔梗各五钱　当归身酒洗　天门冬去心　麦门冬去心　柏子仁炒　酸枣仁炒，各二两　生地黄酒洗，四两　辰砂五钱为衣

上为末，炼蜜丸如梧桐子在，空心白滚汤下三钱，或圆眼汤俱佳。忌胡荽、大蒜、萝卜、鱼腥、烧酒。

心者，神明之官也。忧愁思虑则伤心。神明受伤，则主不明而十二官危，故健忘怔忡。心主血，血燥则津枯，故大便不利。舌为心之外候。心火炎上，故口舌生疮。是丸以生地为君者，取其下入足少阴以滋水主，水盛可以伏火。况地黄为血分要药，又能入手少阴也。枣仁、远志、柏仁养心神者也。当归、丹参、玄参生心血者也。二冬助其津液，五味收其耗散，参苓补其气虚，以桔梗为使者，欲载诸药入心，不使之速下也《颐生微论》。

人参固本丸治肾虚肺热，喘促发渴等征。

人参去芦，二两　天门冬去心，槌薄，曝干或焙干　麦门冬去心，槌薄，曝干或焙干　生地黄酒洗，槌薄，曝干或焙干　熟地黄忌铁，杵膏，各四两

上为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心白滚汤下三钱。忌萝卜、鱼腥。

天一生水，故肾为万物之原，人身之本也。自戕其原，则本不固而劳热作矣。热则火来乘金而喘嗽生焉。故取生熟地黄，味之厚者，以补肾凉肾为君，精不足者补之以味也。取天麦门冬，气之精者，以平肺保肺为臣，虚则补其母也。以人参补气为左。《内经》所谓无阳则阴无以生，亦取化源之法也。倘肺热伤肺之说横于胸中，畏参不用，则独阴不长，将坐而待毙耶《颐生微论》。

补天大造丸治男女天癸虚损。

黄柏盐水炒　败龟板酥酒炙，各四两　杜仲姜汁炒断丝　牛膝　陈皮各二两　夏加五味子炒一两　冬加干姜五钱共末　紫河车一具，用河水浸洗，以银簪挑去血丝，洗极净后，以酒再洗，蒸烂捣丸

炼蜜为丸，如梧桐子大，空心以温酒送下三钱。

天癸者，男之精，女之血。先天得之以成形，后天得之以有生者也，故曰天癸。用黄柏、龟板、杜仲、牛膝，皆濡润味厚物也。使其降而补阴。复用陈皮，假以疏滞。夏加五味者，扶其不胜之金也。冬加干姜者，壮其无光之火也。《经》曰：无伐天和。此之谓也。紫河车者，人胞也。亦精血之所融结，乃无极之盛，未生之天也。已生之后，天癸虚损，补以草木之药，非其类也，卒难实效。人胞，名曰混沌皮，则亦天耳，以先天之天，补后天之天，所谓补以类也，故曰补天《医方考》。

斑龙丸治诸虚百损，髓竭精枯，殊有奇效。

鹿茸酒炙　鹿角胶炒成珠　鹿角霜　阳起石煅红酒淬　肉苁蓉酒浸去黑皮　酸枣仁炒　柏子仁炒　黄芪酒炙，各一两　当归酒炒　黑附子炮　熟地黄杵膏，各八钱　辰砂五钱

上为细末，酒糊丸如梧桐子大，每服三钱，空心酒送下。

《微论》曰：肾气虚则督脉伤而精竭，鹿性热而淫，得天地之阳气最全，故以鼻向尾能通督脉，足于精者也。茸胶霜三物同用，盖以阳气在头，取其全耳。阳起、苁蓉、附子，取其直入少阴。枣仁、柏子、辰砂皆安神之仙品。《经》曰：神足则气旺，气旺则神生也。黄芪、当归和上下之气血。酒糊为丸，通表里之隧道，且助添药势，令诸品无微不达。命曰斑龙者，龙配东方，属木，为阳，且取其雄骄。此丸为健阳而设，因以名之。故昔人有歌曰：尾闾不禁沧海竭，九转灵丹都谩说，惟有斑龙顶上珠，能补玉堂阙下穴。但真阴下损，亢阳上乘者不宜，轻投反济其火。

六味地黄丸治肾经不足，发热作渴，小便淋秘，气壅痰嗽，头目晕眩，眼花耳聋，咽燥舌痛，齿牙不固，腰膝酸软，自汗盗汗，诸血失音，水泛为痰，血虚损燥，下部疮疡，足跟作痛等证，补益之功不能尽述。

熟地黄八两，忌痢杵膏　山茱萸酒润去核　干山药炒，各四两　牡丹皮酒洗微炒　白茯苓去皮乳制　泽泻去毛酒浸，焙，各三两

上为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心淡盐水下三钱，忌萝卜。

肾者，水脏也。水衰则龙雷之火无畏而亢上。故王启玄曰：壮水之主，以制阳光。即《经》所谓求其属而衰之也。地黄味厚，为阴中之阴，专主补肾填精，故以为君。山茱萸酸味归肝，乙癸同治之义。且肾主闭藏而酸敛之，性正与之宜也。山药味甘归脾，安水之泛，故用二味为臣。丹皮亦入肝，其用主宣通，所以佐茱萸之涩也。茯苓亦入脾，其用主通利，所以佐山药之滞也。且色白属金能培肺，又有虚则补母之义。至于泽泻，有三功焉。一曰利小便以清相火；二曰行地黄之滞，引诸药速达肾经；三曰有补有泻。诸药无喜攻增气之虞，故用以为使。此丸为益肾之圣药，而味者薄其攻缓。盖药者有四失也。一则地黄非怀庆则力浅；一地黄非自制则不熟，且有犯痢之弊；一则疑地黄之滞而减之，则君主弱；一则恶泽泻之渗而减之，则使者微蹈。是四失而顾咎药之无功，毋乃愚乎？

七味地黄丸治肾水不足，虚火上炎，发热作渴，口舌生疮，或牙龈溃烂，咽喉作痛，或形体憔悴，寝汗发热，五脏齐损，火拒上焦等证。

熟地黄八两，忌铜杵膏　山茱萸酒润，去核　干山药炒，各四两　牡丹皮酒洗微炒　白茯苓去皮乳制　泽泻去毛酒浸，焙，各三两　肉桂去皮忌火，一两

上为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，空心淡盐汤送下三钱，忌萝卜。

肾水不足，虚阳僭上，必用此丸，引火归原。夫在君火，可以湿伏，可以直折。在相火，惟当从其性而伏之。肉桂性热，与火同性，杂在下焦壮水药中，能引无根虚火，降而归经。此方以类聚之义也。且肉桂之质，在中半以下，故其性专走肾经下部，此本乎地者亲下之义也。又况相火寄于甲乙之间，肝胆木旺则巽风动，而烈火焰明。古人谓此方不可泻，泻肝即所以泻肾。《本草》曰：木得桂而枯，乃伐肝之要药也。《经》曰：热因热用，从治之妙法，正与从其性而伏之义相合。或者畏其热而遗之。宣达造化升降之微乎。黄柏、知母治相火，仅可施于壮实者暂用之。若虚火而误用之，则肾因泻而愈虚，愈虚而虚火愈炽矣。《素问》气增而胜及久，用寒凉反从火化之说，独不闻乎？

八味地黄丸治命门火衰，不能生土，以致脾胃虚寒，饮食少思，大便不实，脐腹疼痛，夜多漩溺，或阴格阳，内真寒而外假热等证。

熟地黄八两，忌铜，杵膏　山茱萸酒润，去核　干山药炒，各四两　牡丹皮酒洗微炒　白茯苓去皮，乳制　泽泻去毛酒浸，焙，各三两　肉桂去皮，忌火，一两　熟附子如法详制，一两

上为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心淡盐汤送下三钱，忌萝卜。

肾有两枚，皆属于水，虽有左右之分，初无水火之别。考之《内经》昭然可晓。《仙经》曰：两个一般无二样，中间一点是真精。又曰：两肾中间一点明，夫真精也，明也。即命门相火也。命门乃穴名，而其穴在两肾中间。盖一阳生于二阴之间，所以成乎坎，而象天之北也。《经》曰：少火生气。人无此火，生化之原或几乎息矣。是丸也，肉桂、附子味厚而辛热，味厚则能入阴，辛热则能益火，故能入少阴而益命门之火。地黄、山茱萸味厚而质润，味厚则能养阴，质润则能壮水。故能滋少阴而壮坎中之水。火欲实则泽泻、丹皮之咸酸可以引而泻之。水欲实则山药、茯苓之甘淡可以渗而制之。水火得其养则肾复其天矣。王太仆曰：益火之源，以消阴翳。八味丸是也。

金匮肾气丸治脾肾大虚，腰重脚重，小便不利，肚腹肿胀，四肢浮肿，喘急痰盛，已成蛊症，其效如神。

熟地黄四两，忌铜杵膏　白茯苓去皮乳制，三两　山茱萸酒润，去核

干山药微炒　牡丹皮酒洗，微炒　泽泻去毛，酒浸，焙干　车前子微炒　川牛膝酒洗焙干　肉桂去皮忌火，各一两　附子如法制熟，五钱

上为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心白滚汤送下三钱。忌萝卜。

先哲谓土为万物之母，水为万物之源，身中所最重者。脾虚则土不能制水，肾虚则水不能安位，故逆行而泛滥于皮肤之间，因而攻逐虚虚之祸，殆不可言。八味丸脾肾要药，佐以车前，泄太阴之水，牛膝开少阴之窍。故服之其小便如泉，而取可遄已，又无损于真元之气也。

滋阴大补丸治阴阳两虚，平补之剂。

熟地黄一两　川牛膝　山药各一两五钱　山茱萸去核　杜仲姜汁炒去丝　白茯苓　马戟天去心　五味子炒　小茴香炒　肉苁蓉　远志去心各一两　石菖蒲　枸杞子各五钱，俱制为末

红枣肉为丸，如梧桐子大，空心白滚汤送下三钱。

地黄、牛膝、杜仲、山萸、五味、枸杞滋阴药也。巴戟、苁蓉、茴香、远志、菖蒲、山药、茯苓、红枣养阳药也。滋阴者润而不寒，养阳者温而不热，丹溪立方之稳大都如此。中年之人服之殊当。

虎潜丸治肾阴不足，筋骨痿软，不能步履。

黄柏盐酒炒　知母盐酒炒　熟地黄杵，各一两　锁阳　当归各一两五钱　陈皮去白　白芍药酒炒　牛膝各一两　虎胫骨一两，酥炙透　败龟板四两，酥炙透

上为末，煮羯羊肉，捣为丸如梧桐子大，淡盐汤送下三钱，或温酒亦可。

人之一身，阴气在下，阴不足则肾虚。肾主骨，故限于步履。龟属北方，得天地之阴气最厚，故用以为君。虎属西方，得天地之阴气最强，故用以为臣。独取胫骨，从类之义也。用此二物者，古人所谓草木之药，性偏难效；气血之属，异类有情也。黄柏、知母所以去骨中之热，地黄、归芍所以滋下部之阴。阴虚则阳气泄越而上，故加锁阳以禁其上行，加陈皮以导其下行。精不足者补之以味，故用羊肉为丸。命曰虎潜者，虎，阴也；潜，藏也。欲其封闭气血，而退藏于密也。

鱼鳔丸固精明目种子神方。

明净鱼鳔一斤，分四分，用牡蛎粉、蛤粉、陈壁土、麦麸各拌炒成珠　鹿角胶　鹿角霜各四两　人参去芦　天门冬去心　麦门冬去心　当归酒洗　泽泻去毛　山茱萸去核　石菖蒲去毛　莲须　赤石脂　五味子去梗

复盆子去蒂　白茯苓　车前子　白术土炒　广木香不见火　柏子仁白净者　酸枣仁各一两　山药姜汁炒　金钗石斛　川巴戟去心　川牛膝去芦酒洗　川椒去目与梗及闭口者，微炒去汁　生地黄　熟地黄　地骨皮去木与土　杜仲炒断丝　远志去土与芦，甘草汤泡去心　肉苁蓉酒洗去心膜，晒干　枸杞子酒蒸　菟丝子洗去土，用酒拌蒸捣饼晒干，各一两　沙苑蒺藜水洗净，酒煮烂，焙干四两

上为末，蜜丸如梧桐子大，每服三钱，空心白滚汤送下，或好酒下亦佳。

目匪明则无以作哲，嗣不续则无以衍宗，故君子咸重之。然精不足即目蒙，精不足即嗣乏。二者皆宜实其精。世人益精，专于补肾，此求其末也。《经》曰：肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。观睹此言，则肾主藏精耳，而生精之原，固本于五脏六腑也。是丸也，人参、天冬、麦冬、五味用之补肺；菖蒲、柏仁、枣仁、当归、远志用之养心；白术、茯苓、山药、石斛用之养脾；山萸、熟地、复盆、杜仲、牛膝、巴戟、苁蓉、枸杞、菟丝、蒺藜用之补肝肾。所以然者，肝肾同一治也。乃车前、泽泻利其灼阴之邪。生地、骨皮平其五脏之火。石脂温涩，补髓固精。木香之窜，所以利六腑。川椒之辛，所以散湿痹。角胶、鱼膘血气之属，用之所以生精。角霜、莲须收涩之品，用之所以固脱。此则兼五脏六腑而调之。五脏之精实，六腑之气和。夫然后目可以明，子可以种，而阳可健矣。非达《内经》之旨者，不能识此。此丸种子极易，世相传为周王百子丹云。

扶桑至宝丹此丹久服不已，自济上寿，起尪羸，济危弱，驻容颜，发白返黑，却病延年，补髓添精，功效最神。

嫩桑叶须择家园者，不拘多少，洗以长流水，摘去其蒂，曝于日中，以干为末，净一斤　巨胜子即黑芝麻，此品引经之药，浮四两　白蜜一斤

上将麻用阴阳水煎浓汁二碗，去麻存汁，和蜜炼至滴水成珠，将药末捣和为丸，如梧桐子大。每服百丸。早盐汤晚酒下。

此丹乃□毅皇帝时，袁郡介溪八十八翁传自胡僧。胡僧称宋元以前人也。有翁诚意待之。僧曰：予曩以五台趺坐，有黄冠授予一服食方。予得而餐之，不知其身之轻于鸿毛。今不可记年矣。举以告翁。乃口诵其诀。曰：蚕食吐丝成锦绣，人食生蜡延年除咎。复歌曰：拂桑拂桑高拂云，海东日出气氤氲，沧海变田几忆载，此树移根今尚存，结子如丹忽如漆，绿叶英英翠可扪，真人采窃天地气，留与红霞

共吐吞，濯磨入鼎即灵药，芝米区区未可群，餐松有人已仙去，我今朝夕从此君，叶兮叶兮愿玉汝，缘阴里面有桃津。授讫遂长往。不可物色之，无他奇，翁不复措意。厥后病剧罔效，乃忆胡僧所传，采取修治，一惟其方，服之病霍已，而肌粟遍体生，生而复平，平若换皮骨焉。始知神僧弗欺，久服不已，年至耄耋，而耳目聪明如至，翁曰：不妄以皮相胡僧也。今以蒲柳之姿得享松柏之算，敢忘胡僧方哉。因广其传留矣。知音同登寿域，幸勿以予向之，疑胡僧者疑予也。愚谓嫩桑之叶，性本平和，不冷不热，此仙家服食上品，举世鲜知，愚特表而出之。

孔圣枕中丹治学问易志，此丸服之令人聪明。

败龟板醋炙　龙骨研为末，入鸡腹中，煮二宿　远志去心苗　菖蒲九节者，去毛，切片，各等分

《方考》曰：凡人多识不忘者，心血足而无所蔽也，若心血不足，邪气蔽之，则伤其虚灵之体，而学问易忘矣。龟，介虫之灵物也；龙，鳞虫之灵物也。用龟用龙骨者，假二物之灵，养此心之灵。欲其同气相求云尔，远志辛温味厚，辛温可使入心，味厚可使养阴，菖蒲味辛气清，味辛是利窍，气清则通神，学问宁复易志耶。是方也，出于孙真人《千金方》，其来必有所自，但曰孔圣枕中方，则未敢是非也。

耘苗丹三品，一曰上丹，二曰中丹，三曰小丹，以应天地人。

上丹不犯金石桂附

五味子半斤　百部酒浸焙　玉女菟丝子，酒浸焙　肉苁蓉酒浸焙　思仙木杜仲炒　不凋草巴戟去心　细草远志去心　仙人杖枸杞子　防风　白茯苓　思益蛇床子　柏子仁另研　干薯蓣已上十三味，各二两

上末之，蜜煮，面糊为丸，如梧桐子大。空心酒下二三十粒。不饮者盐汤下。春干枣汤下，夏五味子加四两，通称十二两。四季苁蓉加六两，通称半斤。各十八日四立之前也。秋仙人杖加六两。冬细草加六两。戊寅、戊申相火司天，中见火远，合后兼饵养肺平热药。

中丹用桂附而无金石

黄芪白水者半禀阴也，陇西者半禀阳也　白芍药　当归各四两　黑附子大者炮去皮脐　黄米各一两，与黑附子同为末，生姜汁和　蜀椒各一两，出汗　茯苓二两　人参二两　桂去皮，辛者二两

上末之，粟米粥和剂为丸，如梧桐子大，食前酒下二三十粒。

小丹有乳石以扶衰续老，气完者去乳石　生地黄　肉苁蓉　菟丝子

酒浸一宿杵　五味子各五两　柏子仁另研　石斛　巴戟去心　天门冬　蛇床子炒　复盆子各三两　续断　泽泻　人参　干薯蓣　远志去心　菖蒲　桂去皮　山茱萸去核　白茯苓　杜仲锉炒，各二两　天雄炮去皮脐，一两　成炼钟乳粉扶衰，三两，续老，二两，服一两，完者去

上末之，蜜为丸如梧桐子大，空心酒服十粒或八粒，去乳粉者十五二十粒，忌五辛生葱、芜荑、鲤。虚人多记去乳粉，倍地黄。虚人多忘倍远志、茯苓。神虚人吸吸倍复盆子。欲光泽倍柏子仁，风虚倍天雄，虚寒倍桂，小便赤浊三倍茯苓，一倍泽泻，呕逆倍人参。

启玄子曰：南阳真人张仲景戒人忘服燥烈之药，谓药势偏有所助，胜克流变则百病生焉。余师玄珠先生秘授保神守中，和畅荣卫药三方。命曰耘苗丹者，欲以彰微妙之旨。谓人若妄服燥烈药，乃闵苗之不长而揠之者也。人年高或少而禀气受血不强。舍此三药而服尝者，是不耘苗者也。余按玄珠君耘苗丹，品具五味，妙应三才，真徂隰徂畛，绵绵其麋者也。其功用讵出南阳真人不哉？但恐传之不广，乃命剞劂与世共之也。

石渠阁精订摄生秘剖卷二

参苓白术散治脾胃虚弱，不思饮食。

人参　白茯苓去皮　白杖土炒　砂仁微炒　甘草炙　山药炒　桔梗焙　薏苡仁炒　扁豆炒　莲肉去心

上等分为末，不拘时，白滚汤调下二三钱。忌生冷面食鱼腥。

脾胃者土也。土为万物之母，诸脏腑百骸受气于脾胃而后能强。若脾胃一亏则众体皆无以受气，日见羸弱矣，故治杂症者，宜以脾胃为主。然脾胃喜甘而恶苦，喜香而恶秽，喜燥而恶湿，喜利而恶滞。是散也，人参、扁豆、甘草之甘者也；白术、茯苓、山药、莲肉、薏苡仁，甘而微燥者也。砂仁辛香而燥，可以开胃醒脾，桔梗甘而微苦，甘则性缓，故为诸药之舟楫；苦则喜降，则能通天气于地道矣。

健脾养胃丸治脾胃虚弱，男女老少皆宜常服。

人参五钱　白术土炒　白茯苓　广陈皮　当归酒洗　白芍药炒　麦芽炒，各一两　木香五钱　半夏曲一两　山药二两　枳实五钱

上为末，陈米糊为丸，如椒目大，每服三钱，食后白滚汤送下。

脾胃属土，故土为万物之母。母旺则众体皆强；母伤则众体皆

病。此东垣谆谆以脾胃为言也。是丸也,人参、白术以益其气,当归、白芍以滋其血,木香、陈皮以利其滞,麦芽、枳实以消其积,半苓山药以燥其湿。湿者燥之,积者消之,滞者利之。血主濡之,气主煦之,则不刚不柔,无过不及之患,脾胃既得其养,又安有不强健者哉?

调中平胃丸治脾胃虚弱,中气不调。

人参三钱　黄芪蜜炙　陈皮各二两　甘草蜜炙　苍术泔浸炒　厚朴姜汁炒　木香各一两

上为末,陈米糊为丸,如椒目大,食后白滚汤下三钱,或二钱。

人参、黄芪、甘草甘温之品也。甘者中之味,温者中之气,气味皆中,故能调补中气,而苍术、厚朴之苦辛,皆平胃中敦阜之气,陈皮、木香之辛香,能去胃中陈腐之气。夫敦阜之气平,陈腐之气去,宁有不调之中乎?

保和丸治饮食内伤,令人恶食者,此丸主之。

山楂肉二两　神曲炒　半夏姜汁制炒　茯苓各一两　萝卜子微炒　陈皮　连翘各五钱

上为末,水跌丸如椒目大,食后白汤下三钱。

伤于饮食,故令恶食,诸方以厉药攻之,是伤而复伤也。此药味平良补剂之例也,故曰保和。山楂甘而酸,酸胜甘故能去肥甘之积。神曲甘而腐,腐胜焦故能化炮炙之腻。萝卜子辛而苦,苦下气故能化面物之滞。陈皮辛而香,香胜腐故能消陈腐之气。连翘辛而苦,苦泻火故能去积滞之热。半夏辛而燥,燥胜湿故能消水谷之气,茯苓甘而淡,淡能渗故能利湿伤之滞。如此,则脾胃之气复其和矣。

枳术丸治痞消食,强胃健脾。

白术土炒,一斤　枳实去穰,焙炒,八两

上为细末,荷叶煨陈米饭为丸,如椒目大,白滚汤送下

东垣曰:白术苦甘温,其苦味除胃中之湿热,其甘温补脾家之元气,多于枳实一倍。枳实味苦温,泄心下痞闷,消胃中所伤。此药下胃,所伤不能即去,须一二时许,食乃消化。先补虚而后化所伤,则不峻厉矣。荷叶状如仰盂,于卦为震。人感之生足少阳甲胆也。饮食入胃,营气上行,即甲胆之气也。荷叶空清而象风木,此气所感而胃气有不上升者乎?更以煨饭和药,与白术协力,滋养谷气而补脾胃,其利大矣。若用厉药下之,传变诸证,不可胜数《颐生微论》。

香砂枳术丸破滞气,消饮食,开胃强脾。

白术一斤，土炒　枳实六两　木香一两，忌火　砂仁一两

上为末，荷叶煨陈米饭为丸，如椒目大，白滚汤送下三钱。

枳术丸止主饮食自伤。郁则气阻，不能上行；怒则气鼓，因而逆上，必赖木香、砂仁苦以下气，温以和气，所以佐枳术二味之不及，平肺肝两脏之有余。芳香之气脾之所喜。《经》曰：塞者通之。此丸是已《颐生微论》

橘半枳术丸健脾消痞利膈。

白术一斤，土炒　枳实八两，去穰煨炒　橘皮四两　半夏二两，汁炒

上为末，荷叶包陈米饭，煨干为末糊丸，如椒目大，白滚汤下三钱，或二钱。此丸用白术以辅脾，枳实以消痞，烧饭取其香，以益胃，荷叶取其仰以象震。象震者，欲其升甲胆之少阳也。此易老一时之方，李东垣末年之悟。孰谓立方之旨易阐哉。加橘皮、半夏利其膈也。如此则清者升，浊者降，塞者通，滞者利，而脾胃复其常矣《医方考》

越鞠丸总治六郁，胸膈痞闷，吞酸呕吐，饮食不化。

香附炒　栀子姜汁炒黑　苍术米泔浸炒　神曲炒　川芎炒，各等分

上为末，神曲打糊为丸，如椒目大，空心白滚汤下二钱，或三钱。血郁，红花汤下；湿郁，白芷汤下；热郁，灯心汤下；食郁，山楂汤下；痰郁，生姜汤下；气郁，木香汤下。

夫人之有郁气，犹天地之闭塞成冬也。不有以开之，则发育之令息矣。人身中岂可一日见此象乎？丹溪以香附主气，山栀主热，苍术主湿与痰，神曲主食，川芎主血，诚诸郁之总司也。《经》曰：木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之。治各异法，讵可执一途而取哉？

牛黄丸治男妇诸风，缓纵不遂，语言謇涩，痰涎壅盛，卒然晕倒，口眼相引，手足挛搐，脊背强直，口吐涎沫，或心悸怔忡，健忘癫狂，痫病，言语错乱，神不守舍，或歌、或哭、或痴、或呆，如见神鬼，或惊悸恐怖，心神恍惚，梦寐不安，或稷热吐血，骨蒸劳病，及小儿五□天吊，急慢惊风，潮热发搐，头目仰视，或痘疹郁结不出，发而为惊等证。

当归一两五钱　川芎一两三钱　白芍二两五钱　人参二两三钱　白术一两五钱　茯苓一两六钱　甘草五钱，蜜炙　山药七两　神曲二两五钱　桔梗一两三钱　干姜炮，七钱半　肉桂一两八钱　麦冬一两五钱　黄芩一两五钱　防风一两五钱　柴胡一两二钱　杏仁去皮尖，焙炒黄，一两二钱

五分　大豆黄卷一两七钱五分　白蔹七钱五分　蒲黄炒,一钱五分　阿胶炒,一两七钱　犀角一两,为末　羚羊角一两,为末　牛黄一两一钱　麝香一两　冰片一两　雄黄水飞,八钱　大枣一百枚,蒸烂

上除大枣、杏仁、犀角、羚角及雄黄、牛黄、麝香、冰片四味为末,入余药和匀,炼蜜与枣膏为丸。每两作十丸,其用金箔一千二百四十片为衣,用蜡包封收贮。每用一丸,或半丸,白滚汤化下,或姜汤、薄荷汤俱可。婴儿一丸,分作四服。

斯丸乃祛风化痰,理气调血之药。审有是症而用之,其功效如影响也。若脾肺气虚而痰涎壅盛,肝脾血虚而惊痪搐,必当以固本为主,不可泛用。恐虚其虚,而益其患也。治者慎之慎之。

九制豨莶丸治诸般风证,骨节疼痛,缓弱无力。

豨签草不拘多少　此草处处有之,其叶似苍耳,对节而生,用五月五日,七月七日,九月九日采来晒干,铺入甑中,用好酒层层匀洒,蒸之复晒,如此九次为度。上为末,炼蜜丸如梧桐子大,每服三钱,空心无灰酒下。

骨节疼痛,壅疾也,壅者喜通。此物味辛苦而气寒,用九蒸九晒,则苦寒之浊味皆去,而气轻清矣。《经》云:轻可以去实,盖轻清无窍不入,故有透骨驱风,劲健筋骨。若未加九蒸九晒,或蒸晒之数不满于九,浊味尤存,阴体沿在,则不能透骨驱风而却病也。此阴阳清浊之义。惟明者求之《医方考》。

唐江陵节度使成纳,进豨莶丸方云:臣有弟欣,年三十一,中风就枕五年,百医不瘥。有道人钟针者,命服豨莶丸必愈。臣依法修合,与欣服,果如其言。今特奏进,奉旨付医院详录。

又知益州张咏进豨莶丸表云:金棱银线,素银紫瘌,对节而生,蜀号火枚,茎叶颇类苍耳。谁知至贱之中,乃有殊常之效。臣服至百服,眼目清明。至千服须发乌黑,筋力矫健,效验多端。有都押衙罗守一,中风堕马,失音不语。臣与十服,其病立痊。又和尚智严,年七十,忽患偏风,口眼㖞斜,时时吐涎,臣与十服,亦便得瘥,今合百剂,差职员史元奏进。

愈风丹治疠风手足麻木,毛落眉脱,遍身瘾疹,搔痒成疮。

白花蛇　乌稍蛇　土蝮蛇头尾全者各一条,酒浸二三日,去骨阴干为末　苦参四两,为末　皂角五斤,去皮弦,以无灰酒浸一宿取出,用水熬膏

上以三蛇并苦参末,将皂角膏和为丸,如梧桐子大。每服三钱,

以玉屏风散煎汤送下轻者三蛇得一即效，不必全也。

疠风者，天地杀物之风，燥金之气也，故令疮而不脓，燥而不湿。燥金之体涩，故一客于人则营卫之行滞，令人不仁而麻木也。毛落眉脱者，燥风伐其营卫而表气不固也。遍身癞疹者，上气下血俱病也。诸痛属实，诸痒属虚。癞风之痒，固我有虫，而卫气之虚，不可诬也。是证也，主燥剂以疏风，则反以助邪，往往血枯而死。故求古方润剂以主之。白花、乌稍、土蝮三蛇者，血气之属。用血气之属以驱风，岂不油然而润乎？然其性中有毒，同气相求，直达疠风、毒舍之处，岂不居然而效乎？皂角之性，善于洁身，则亦可以洁病。苦参之性，善于去热，则亦可以去风。昔人吞以防风通圣散，此乃汗下之剂也，非营卫虚者所宜。今以玉屏风散更之，则黄芪可以排脓补表，防风可以利气疏邪，白术可以实脾而补肌。如此治疠，可谓深得疠风之奥者矣。

朱珀益元散治男妇小儿六腑实热，上焦烦渴，心胸闷乱，精神恍惚，口舌干燥，便秘，赤色及中暑等证。

滑石上白者，研，水飞，六两　甘草大粉草，研极细，一两　朱砂透明者，研，水飞，二钱　琥珀真正者研极细，三钱

上各制净称准分两，配合和匀收贮，每服三钱。凉水调服，或蜜水，或灯心汤俱佳。

益元散滑石六数，甘草一数者乃守真先生取易数，天一生水，地六成之之义也，故名曰六一散，又名天水散。按滑石性寒而淡，寒则能清六腑，淡则能利膀胱；甘草性平而甘，平则能缓火势，甘则能调中气；朱砂之重，可以镇心，亦可以坠火；琥珀之明，可以安神，亦可以利水，故并加。《经》曰：治温以清，凉而行之。故用凉水、蜜水、灯心汤。是散易简而效捷，火证暑证用之神良。但于老弱阴虚之人宜少与也。此虚实之辨明者详之，否则蹈虚虚之戒，恶乎不慎？

清气化痰丸通治诸痰火证。

陈皮　杏仁去皮尖　枳实去穰端，炒　黄芩酒炒　蒌仁去油　茯苓各一两　胆星　半夏制，各一两五钱

上为末，姜汁为丸，如椒目大，每服三钱或二钱，不拘时，白滚汤下。

气之不清，痰之故也。能治其痰则气清矣。是丸也，星夏所以燥痰湿，杏陈所以利痰滞，枳实所以攻痰积，黄芩所以消痰热，茯苓之用渗痰湿，若瓜蒌者则下气利痰云尔《医方考》。

礞石滚痰丸治头风目眩耳鸣，口眼蠕动，眉棱耳轮痛痒，四肢游风肿硬，噫气吞酸，心下嘈杂，心气疼痛，梦寐奇怪，手麻臂疼，口糜舌烂，喉闭或绕项结核，胸腹间如二气交纽，噎塞烦闷，失志癫狂，心下怔忡，喘咳呕吐，一切难名等证。

大黄酒蒸　黄芩去朽者，各八两　礞石硝煅，金色，一两　沉香五钱

上为末，水跌丸，如椒目大，每服量人大小强弱用之。

《微论》曰：痰不自动也，因气而动；气不自升也，因火而升。积之既久，依附肠胃，回痰滞，然后动作。大抵服罢，喉间稠粘壅塞。不利者乃痰气泛上，药方相攻耳。少顷，药力既胜，自然宁贴。吴氏曰：是丸也，乃攻击之剂也，必有实热者始可用之。若与虚寒之人则非宜矣。又礞石蹑焰硝煅炼，必陈久为妙，若新煅火每未除，则不宜服，慎之慎之！

三黄丸治三焦积热，上攻眼目赤肿，小便赤涩，大便结燥，五脏俱热，肠风痔漏等证。

黄芩　黄连　黄柏俱酒润，各等分

上为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心白滚汤下三钱，或二钱，忌煎炒椒姜辛辣物。

少火之火，无物不生；壮火之火，无物不耗。《经》曰：壮火食气是也。故少火宜升，壮火宜降。今以三物降其三焦之壮火，则气得其生，血得其养而三焦皆受益矣。黄芩苦而枯，故清热于上；黄连苦而实，故泻火于中；黄柏苦而润，故泻火于下。虽然火有虚实，是丸但可以治实火。若虚者用之，则火反盛，谓降多亡阴也。丹溪曰：虚火宜补。则虚实之辨若天渊矣。明者幸求之证焉《医方考》。

左金丸治肝经火实，左胁满痛。

川黄连六两，炒　吴茱萸一两，盐汤炮

上为末，水跌丸如椒目大，白滚汤下二钱。

吴氏曰：肝木居于左，肺金处于右。左金者，谓金令行于左而平肝木也，黄连善泻心火，不使乘金，则肺家清肃之令左行而肝木有制矣。愚谓心者肝之子也，实则泻其子，故以黄连为君。然肝喜疏泄，必佐以茱萸之辛，使其条达宣通，无拂郁之患。辛者金之味也，辛以畅气，则治节收气化之权，而将军无谋虑之失矣。《经》曰：佐以所利，和以所宜。左金丸之谓乎！

塞鼻五神丸治疫疟一岁之中长幼相似者是也。

东方　青黛五钱　麝香二分

西方　白矾五钱　白芷二钱

南方　官桂五钱　朱砂一钱

北方　巴豆四十九粒，去壳　黑豆三十六粒

中央　硫黄五钱　雄黄一钱

上药各依方位，以磁盘盛之，于五月初一日虔诚安于本家，侍奉神前，至初五日午时，共研为末，用五家粽角为丸，如梧桐子大，阴干收贮听用。凡遇患疟之人，于疟发之日清晨，用绵包裹，塞鼻中，男左女右用之。

夫名疫者，天地不正之气也，六位胜复之气也，禽虫吐毒之气也。大气之来，无人不受。壮者逸者居者则不病，怯者劳者出者遇之，则无形之气由鼻而入，藏于分肉之间，与正气分争，则成疟矣。是此也，位按五方，药按五色，气按五味，月按五月，日按五日，粽按五家，此医流而兼阴阳家之识也。故疟邪入于肝，则青黛之凉可以清肝，麝香之燥可以直达。疟邪入于肺，则白芷之辛可以泻肺，矾石之腥可以清燥。疟邪入于心，则凡砂之重可以镇心，官桂之热可以益火。疟邪入于肾，黑豆之咸可以益肾，巴豆之腐可以泻邪。疟邪入于脾，则硫黄之温，可以建中；雄黄之悍，可以辟秽。以疫气无形，蹊鼻而入，故亦就鼻而塞之。塞其一窍，露其一窍，围师必缺之道也。修剂之期必于五者，病原于阴阳不正之气，故亦以阴阳之理胜之。盖曰：五者，中宫甲乙之数，南面之政也。诸气之变，虽有胜复亢制之殊要皆北面而臣，守位秉命之道也，故率以五数修剂焉。

木香槟榔丸治赤白痢疾，里急后重及肠胃积滞等证。

木香　槟榔　青皮去穰，炒　陈皮去白　枳壳去穰煳，炒　牵牛　三棱醋炒　莪术醋炒　当归酒洗　香附　大黄酒浸　黄柏炒　黄芩酒炒　黄连吴茱萸汤润过，炒，各等分

上为末，水跌丸，如梧桐子大，空心白滚汤送下二钱，小儿减半，忌食生冷、面食、大荤。

《内经》曰：湿淫所胜，平以苦热，故用木香；热者寒之，故用黄芩、黄连、黄柏；抑者散之，故用青陈香附；强者泻之，故用大黄、牵牛；逸者行之，故用槟榔、枳壳；留者攻之，故用三棱、莪术；燥者濡之，故用当归。是丸惟实者堪与，虚者非所宜也。

香连丸治下痢赤白，腹痛不绝，里急后重等证。

黄连二十两，吴茱萸十两同炒，去茱萸用黄连　木香四两八钱，不见火

上为末，醋糊丸如梧桐子大，每服三钱，小儿减半。白痢，泡淡姜汤送下；赤痢，煎甘草汤送下；赤白痢，甘草姜汤送下；禁口痢，人参汤送下。忌面食、生冷、大荤、辛辣。

时至于夏，天道南行，属火而热，在人身则以应之。斯时也，不能致谨，多食生冷，则肠胃之间热相搏，拂郁成疾，不能宣通，发而为痢，为性急速，故腹痛而后重里急。钱氏以黄连为君者，取其苦寒而折心家之火，恐其大寒之性，凝而不行，故以茱萸之辛温制之。以木香为佐者，盖以痢之为病，只是火之有余，只是气得以通利三焦之气，而火降矣。且能监制黄连，害攻增气之变。夫是二物皆主直行而折，《经》曰：有余者折之，此之谓也。

戊己丸　治脾胃热泻不止。

黄连十两，炒　吴茱萸炮　白芍药炒，各二两

上为末，水跌丸，如椒目大，白滚汤下三钱，或二钱。

《医方考》云：热泻者，粪色黄褐，肛门敛涩止。若从火化，火能生土，故用黄连厚肠胃而益土。腂酸从木化，木能疏土，故茱萸辛燥，能疏亢盛之肝。芍药味酸，能泻土中之木。戊为胃土，己为脾土，用是药以调脾胃，故曰戊己丸。

四神丸　治脾肾俱虚，子后作泻，不思食与不化食。

肉豆蔻二两，生用　破故纸四两，炒　五味子三两，微炒　吴茱萸五钱，盐汤泡

上为末，红枣四十九枚，生姜四两片，用水煮，枣熟去姜，取枣肉和药，捣为丸，如梧桐子大，空心淡盐汤送下。

脾主水谷，又主上升，虚则不能消磨水谷，而反行下降。肾主二便，又主闭藏，虚则不能禁固二便，而反为渗泄。夫肾水受时于子，弱土不能禁制，故子后每泻也。肉豆蔻之涩温，可固滑而补脾；吴茱萸之辛温，可散邪而补土；五味子酸咸，可入肾而收敛；破故纸辛温，可固本而益元。土受温补则燥能制水，水受温补则力能闭藏。子后之泻，从可瘳矣。

枣矾丸　治谷疸，身目俱黄及黄胖等证。

绿矾半斤，火煅通红　枣肉二斤，煮去皮核捣烂　平胃散四两，为末

上用枣肉和绿矾末为丸，平胃散为衣，如椒目大，空心姜汤下三钱。

水谷癖积于中，抑遏肝肾之火，久久郁热，故身目俱黄。是丸也，绿矾咸寒，能软痰癖而胜湿热；枣肉甘温能益脾胃，而补中宫；平胃散者，苍术、厚朴、陈皮、甘草也。苍术、厚朴，所以平胃家敦阜之气而除积饮；陈皮、甘草一以利气，一以和中，乃调胃之意也。

滋阴润肠丸治大肠秘结，血少肠枯，久不大便。

熟地黄　当归　熟大黄　生甘草　麻仁　生地黄　桃仁去皮尖　红花各一两　升麻二钱

上为末，炼蜜丸如桐子大，每服三钱，白汤送下，虚弱者每服减一钱。

秘结燥证也。有火燥，有风燥，有水竭之燥，有血虚之燥，人容养血清燥为上手，急遽攻下通肠为下手。然大肠得血则润，亡血则燥，故用熟地、当归以养血。初燥动血，久燥血瘀，故用桃仁、红花以去瘀，麻仁所以润肠，大黄所以通燥，血热则凉以生地黄，气热则凉以生甘草，微入升麻消其风热也。《经》曰：燥者濡之，此之谓也《医方考》。

脾约丸治肠胃燥热，大便秘结。

麻仁十两，久滚汤内泡浸一宿，次日曝干磨之，粒粒皆完　大黄四两，酒蒸　杏仁五两半，用皮尖　芍药酒炒　枳实煸炒　厚朴姜汁炒，各三两

上为末，炼蜜丸如梧桐子大，白汤送下三钱。

成戊曰：约者，约结之约，又约束也。《经》曰：饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。今胃强脾弱，约束津液，不得四布，但输膀胱，小便数而大便硬，故曰脾约。麻仁甘平而润，杏仁甘温而润。《经》曰：脾欲缓，急食甘以缓之。《本草》曰：润可以去枯。是以麻仁为君，杏仁为臣，枳实苦寒，厚朴苦温，破结者必以苦，故以为佐；芍药酸寒，大黄苦寒，酸苦涌泄为阴，故以为使。丹溪曰：既云脾约，血枯火燔，金受邪而津竭，心窍脾之母，气以自救，金衰则土受木邪，脾失转输，肺失传化，理宜滋阴降火。金行清化，脾土健旺，津液既润，何秘之有？此丸惟热甚而禀实者相宜，热虽甚而虚者少服，恐反致其燥涸之苦矣《颐生微论》。

石渠阁精订摄生秘剖卷三

九龙丹治肾水不足，邪火摇动，精浊遗失之证。

枸杞子酒煮　金樱子焙　山楂肉炒　石莲肉炒　莲花须焙　熟地黄捣膏　芡实粉炒　白茯苓　川当归等分

上为末，炼蜜丸如梧桐子大，每服三钱，空心白滚汤送下。

精浊，肾液之病也。所以精浊者，心为也。一动其心而天君摇，摇则精浊走失矣。所谓主不明则十二官危也。其精浊与便浊不同，便浊是便溺，浑浊即膏淋证也。乃是胃中湿热，渗入膀胱，与肾经绝无相干。精浊则牵系粘腻，虽不便溺，亦渐渍而出耳。治此者，宜滋肾清心，健脾固脱。是丸也，枸杞、熟地、当归味厚者也，可以滋阴，滋阴则足以制阳光。金樱、连须、芡实味涩者也，可以固脱，固脱则无遗失。石莲肉苦寒可以清心，清心则淫火不炽。白茯苓甘平可以益土，益土则制肾邪，而山楂肉者，所以消阴分之障碍也。

喉闭丸治缠喉风，喉闭先胸膈气紧，蓦然咽喉肿痛，手足厥冷，气不能通，顷刻不治。

雄黄一钱　郁金五钱　巴豆七粒，一钱　冰片少许　麝香少许

上为末，醋糊丸，如麻子大，茶清下五分。如口禁喉塞用竹管纳药入喉中，须臾吐痰立解，未吐再服。

咽喉司呼吸，主升降，乃一身之紧关橐籥。患则无问其标本而当急治焉者也。《经》曰：足少阴所生病者，口渴、舌干、咽肿、上气、嗌干及痛。《素问》曰：邪客于足少阴之络，令人咽痛，不可纳食。又曰：足少阴之络，循喉咙，通舌本。凡喉病，皆少阴之证。少阴之火，达如奔马，逆冲于上，到此咽喉之紧关，则气郁结而不得舒，故成乳鹅、缠喉、双鹅、罩鹅等危证。急治则生，缓治则死。是丸也，雄黄能破结气，巴豆能下稠痰，郁金能散恶血，冰麝能透关窍，尽此四者，闭其通矣。丹溪翁生平不用劫药。然此丸者实不得已而用之，其亦行权之妙乎。

口糜散治口疮糜烂。

薄荷叶六分　川黄柏　青黛水飞，四分　白硼砂三分　朱砂水飞，二分　冰片另研，一分

上为细末，用小磁罐蜜封收贮，每取少许，着于疮上良。

口疮本于湿热，湿热不去，必至痏蚀。寒可以胜热，苦可以坚肤，故用薄荷、黄柏、青黛、白堋苦寒之品。乃朱砂者令其解热毒也。冰片者，令其散热结也。湿热既蠲，而口糜自愈矣。

明目地黄丸即东垣益阴肾气丸治肾虚目暗不明。

熟地黄四两　生地黄　干山药　山茱萸　当归　五味子　牡丹

皮　泽泻　茯神　柴胡各一两

上为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心淡盐汤送下三钱，忌萝卜。

精生气，气生神，故肾精一虚，则阳光独治，阳光独治则壮火食气，无以生神，令人目暗不明。王冰曰：壮水之主，以制阳光。故用生熟地黄、山萸、五味、当归、丹皮、泽泻味厚之属以滋阴养肾，滋阴则火自降，养肾则精自生。乃山药者，所以益脾而培万物之母。茯神者，所以养神而生明照之精。柴胡者，所以升阳而致神明之气于睛明之窠也。孙思邈曰：中年之后有目疾者，宜补不宜泻，可谓开斯世之蒙矣。东垣上丸其近之。

黄连羊肝丸治目红肿羞明，眵泪眦盏，脑巅晕重，睛珠疼痛，眼睫无力，常欲垂闭，不敢久视，久视则酸疼及生翳，淫热等证。

黄连一两　白羯羊肝一具

先以黄连研为细末，将羊肝以竹刀刮下如糊，除去筋膜，入擂盆中研细，入黄连末为丸，如梧桐子大，每服三钱，茶清白汤任下。忌肉及生冷。

斯丸以黄连除热毒，明目为君。以羊肝，肝与肝合，引入肝经为使，不用痪器者，金克木，肝乃木也。一有金气，肝则畏而不受。盖专治肝经之药，非与群坠得比也，肝受邪者，并皆治之《原机启微机》。

千金磁朱丸治神水宽大渐散，昏如雾露中行，渐睹空中有黑花，渐睹物成二体，久则光不收及内障，神水淡绿色、淡白色。

磁石吸针者　辰砂透明者　神曲真正者

先以磁石置巨火中煅，醋淬十余次，晒干，另研级细二两，辰砂另研极细一两，生神曲末一两，水和作饼，煮浮为度，搜入前药，炼蜜为丸，如梧桐子大，空心白汤下一钱一云食后每服五分，日三。

以磁石辛咸寒镇坠肾经为君，令神水不外移也；辰砂微甘寒，镇坠心经为臣。肝为其母，此子能令母实也，肝实则目明。神曲辛温甘，化脾胃中宿食为佐，生用能发其生气，熟用者欲其暴气也。服药后俯视不见，仰视渐睹星月者，此其效也。亦治心火乘金，水衰反制之病。久病累发者，服之则永不更作。空心服之，午前更以石斛夜光丸主之《原机启微》。磁石滋水入肾，朱砂法火入心，加神曲专入脾胃，乃道家黄婆媒合婴儿姹女之理，加沉香升降水火尤佳《证治准绳》。磁朱丸主明目，百岁可读细字书，常服大益眼目《龙目论》。古人于肾虚及种子方中，每用磁石，近代泥于金石之说，多不知用。然

磁石性能引铁，则用之者，亦是假其引肺金之气入肾，使其子母相生尔。水得金而清，则相火不攻自去矣。呜呼！医之神妙，在于幽微，此言可与知者道也《医方考》。

石斛夜光丸治内障初起，视觉微昏，空中有黑花，神水变淡绿色，次则视物成二，神水变淡白色，久则不睹，神水变纯魄，及有眵泪眦涩等证。

天门冬去心　人参　茯苓各二两　麦门冬去心　熟地黄　生地黄各一两　菟丝子酒浸蒸　甘菊花去蒂　草决明炒　杏仁去皮尖　干山药　枸杞子　牛膝酒浸，各七钱半　五味子　白蒺藜炒去刺　石斛熬膏尤妙　肉苁蓉　川芎　甘草炙　枳壳燔炒　青葙子　防风　黄连　乌犀角镑　羚羊角镑，各五钱

上为末，炼蜜丸，如梧桐子大，每服二钱，温酒淡盐汤，或白滚汤任下。

此丸羡补药也。补上治下，利以缓，利以久，不利以速也。故君以天门冬、人参、菟丝子之通肾安神，强阴填睛也。臣以五味子、麦门冬、杏仁、茯苓、枸杞子、片膝、生熟地黄之敛气除湿、凉血补血也。佐以甘菊花、蒺藜、石斛、肉苁蓉、川芎、甘草、枳壳、山药、青葙子之治风疗虚，益气祛毒也。使以防风、黄连、草决明、乌犀角、羚羊角之攻滞泄热，解结明目也。阴虚不能配阳之病，亦最宜服上此从则顺之治法也。然必兼千金磁朱丸服之，庶易效《原机启微》。

千金补肾丸治一切耳聋证。

人参　黄芪炙　当归酒洗　山茱萸净肉　牡丹皮　白芍药炒　桂心　远志去心　巴戟天　菟丝子酒煮　细辛　肉苁蓉　附子制　熟地黄　蛇床子　白茯苓　甘草炙　干姜炮　泽泻　石斛各二两　石菖蒲　防风一两五钱　羊肾二枚，重汤煮极烂，捣为泥

上为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心温酒送下三钱。

耳以司听，匪听匆聪也。君子有思聪之责者，胡然而使衰如乎？故取千金肾气丸，以开斯世之聋聩。按《千金》云：劳聋、气聋、风聋、虚聋、毒聋、久聋、耳鸣者，此方主之。劳聋者，劳火鼓其听户也；气聋者，经气滞塞于听户也；风聋者，风热闭其听户；虚聋者，气血虚耗而神不用也；毒聋者，脓血障碍，妨于听户也；久聋者，病非一日，邪气痹聚也。凡是聋者，势必耳鸣，故总系以耳鸣也。味之甘者，可以补虚，亦可以却劳，人参、黄芪、羊肾、山萸、地黄、菟丝、巴戟、苁蓉、泽泻、芍

药、当归、茯苓、甘草均之味甘之品也，能疗虚聋、劳聋；叶之辛者可以驱风，亦可以顺气，防风、细辛、菖蒲、远志、丹皮、石斛均之味辛之品也，能疗气聋、风聋性之毒者，可以开结毒，亦可以疗久痹；蛇床、桂心、附子、干姜均之辛温微毒之品也，能疗毒聋、久聋。如是听户开而复其聪矣。

青娥丸治肾虚腰痛。

破故纸酒浸少时略炒　川萆薢童便浸一宿　杜仲姜汁炒断丝　牛膝去芦　黄柏盐水炒　知母酒拦炒，各四两　胡桃肉去皮炮，八两

上为末，蜜丸如梧桐子大，空心盐酒下三钱。

肾，坎象也，水火并焉。水衰则阳光独治而令肾热；火衰则阴翳袭之而令肾寒；水火俱衰，则土气乘之，而邪实于肾，均之令人腰痛也。是丸也，故纸、杜仲、胡桃味厚而温，黄柏、知母、牛膝味厚而寒，温者可使养阳，寒者可使养阴，均之味厚，则均之能走下部矣。若萆薢者，苦燥之品，足以利水土之邪，而平其气也。曰青娥者，涵阳之坎也，假之以名，斯丸明其全，夫水火之真尔《医方考》。

化虫丸治一切虫病，大者即下，小者化为水。

鹤虱去土　胡粉炒　苦楝根东引不出土者　槟榔各一两　使君子　芜荑各五钱　枯矾二钱五分

上为末，米糊丸，如椒目大，量人强弱用之。

为国者，必欲去夫蠹国之小人；为医者，必欲去夫蠹身之虫蚀。此化虫丸所繇制也。《经》曰：肠胃为市，故无物不包，无物不容，而所以化生诸虫者，犹腐草为萤之意，乃湿热之所生也。是虫以湿热为巢穴，鹤虱等七味皆有杀虫之能，且去湿热，能直捣其巢穴矣。古人率单用之，今乃类聚为丸，其亦保安之策也。虫类多种，沿名不同，此方无所不宜，虫剂之总司也，但服之得法，无不神验，须初一至初十，虫头向上，宜先饿半日，而使虫饥，次早五更，用油煎肉一片嚼之，虫闻肉香，头皆向上，随以药服之。须臾，或葱，或白汤助药力下行则虫尽下矣。

痔漏丸治一切内外痔漏及诸般顽漏。

鱼鳔四两极明净者　黄蜡四两　明矾二两研末　朱砂一两研末　珍珠五钱研末　象牙五钱研末　先将鱼鳔酒煮极烂，杵如膏，入蜡化尽，离火入矾，并朱砂、牙末和匀，丸如梧桐子大，每服三十丸，空心酒送下。

察痔漏者，疮疡之事也，君子鄙谈之。然择疾而疗，非仁人之用心也。故曦痔漏丸以拯夫世之苦。痔漏者，按痔之为病，繇于七情内伤，五贼外攘，饥饱不节，劳役异常，兼之酒色厚味所致也。生于肛门之外者，名外痔；生于肛门之内者，名内痔。初起即当医治，庶免后患。人反以小恙不足惧，延捱日久，变为痔漏，始乃仓忙求治，或治又不如法，往往粪从孔出，血从窍流，酿成莫救之祸，惜哉！惜哉！予每目击而心悯焉。因遍访名流，得传是方，制人疗人，辄皆奇效。是丸黄蜡、明矾为解毒生肌之圣药，加朱砂、牙末其功更倍之矣。用鱼鳔为君者，取其味厚滋补而有胶固不漏之义焉，且无刀针挂线烂药之险，重躯命者亟宜服之。

朱珀蜡矾丸治痈疽、发背、恶疮、恶漏。

黄蜡二两　明矾三两　朱砂三钱要透明者　琥珀三钱要真正者　先将蜡熔化，离火少温，入极细矾末及朱珀末和匀，丸如梧子大，食前温酒下三十丸。

此丸不惟定痛生肌，而且消毒化脓，及内痈排脓托里之功甚大，并一切恶疮、顽漏服之，其毒即解。薛立斋先生云：此为外科之圣药也，服至四五两之上，愈见其功矣《薛氏医案》。

小牛黄丸杨梅、结毒、恶疮、恶漏皆可治之，大有神效。

牛黄一钱　珍珠一钱　琥珀八分，要真正者　朱砂一钱，要透明者　雄黄一钱，要透明者　滴乳石一钱，要真者煅　乳香一钱，去油　没药一钱，去油　母丁香一钱　沉香一钱　麝香三分　当归尾二钱五分　白芷稍二钱五分　人参一钱

各制为细末，老米饭为丸，如粟米大，每服一丸，空心早晚各一服，以淡淡土茯苓汤送下。

此丸以牛黄、朱砂、雄黄解其毒；以珍珠、琥珀、滴乳生其肌；以乳香、没药解毒生肌，兼之止痛；以麝香、沉香、丁香通窍，更引诸药入于毒所。血凝气滞始结成毒，故以当归尾消其血之凝，白芷散其气之滞，又以人参扶其正气，所谓正入进而邪入退矣。如此为治，厥疾宁有勿瘳者哉？

卫生宝一名玉枢丹，一名紫金锭，一名万病解毒丹，一名神仙太乙紫金丹。解诸毒，疗诸疮，利关窍，治百病。内可以服，外可以敷，随证调引，起死回生，真为卫生至宝。

山茨菇俗名金灯笼，叶似亚，花似灯笼，色白，上有黑点，结子。　三棱二

月开花，三月结子，四月初苗枯即挖，迟则苗烂难寻。极类有毒老鸦蒜，但蒜无毛，茨菇有毛包裹宜辨，去皮洗极净，焙二两。　川文蛤一名五倍子，打破洗刮净，焙干二两。　红芽大戟杭州紫大戟为上，江南土大戟次之，去芦根洗极净焙干一两五钱，北方绵大戟色白者大峻利反能伤人，虚弱人慎之！慎之！　千金子一名续随子，去壳拣色之白者用纸包裹，更换研数十次，去尽油，以色白成霜为末二两　真麝香拣尽白毛皮壳，细研二两　一方加金箔十帖　牛黄　珍珠　琥珀　朱砂　雄黄　乳香　没药各三钱　特嘉之曰八宝玉枢丹

上制法宜端午七夕重阳，或天月德黄道上吉日修合。预期数日前斋戒沐浴，于静室焚香，将前味各为细末，用新器盛，纸盖，至期夙与陈设药品，拜祷天地毕，配合分两，搅和数百次极匀，仍重罗一二遍，方用糯米浓饮调和于木臼内，杵数千下，极光润为度。每锭一钱，每服一锭。病势重者连服，通利一二行无妨，用温粥补住。要在处心至诚，极其斋洁，如法修制，毋令丧服礼气妇人鸡犬见之。

治一切饮食药毒、虫毒、瘴气、恶菌、河豚、吃死牛成驼羸等诸毒，并用凉水磨服。南方虫毒瘴疠伤人，才觉意思不快，即磨服一锭，或吐或痢，随手便愈。诸虫肿胀，大麦芽汤下。痈疽发背、对口疮、天蛇头、无名疔毒等诸恶疮，诸风瘾疹，赤肿未破时，及痔疮，并用无灰酒磨服，再用凉水调涂疮上，日夜各数次，觉痒立消。已溃出脓血者，亦减分数。阴阳二毒，伤寒心闷，狂言乱语，胸膈壅滞，邪毒未发，证宜下者，及瘟疫喉闭，睽喉风，凉水薄荷小叶磨服。传尸劳瘵，用檀香汤磨服。昔有兄弟五人，已死者三，遇一异人，令服此药，遂各进一锭。一下恶物如脓状，一下死虫如蛾形，后俱复生。心气痛并诸气，用淡酒或淡姜汤磨服。久近疟疾，临发时东流水煎桃树枝汤磨服。赤白痢疾，泄泻肚腹急痛，霍乱绞肠痧等证，及诸痰证，并用薄荷汤磨服。男妇急诸癫邪，喝叫乱走，鬼交、鬼胎、鬼气，狂乱失心，羊儿猪癫等风，中风、中气，口眼歪斜，牙关紧急，语言謇涩，筋脉挛缩，骨节风肿，手足腰腿周身疼痛，行步艰辛，及诸痰证，并用暖酒磨服。自缢溺水已死，心头暖者，惊死或鬼迷死，未隔宿者，俱冷水磨灌下。年深日近头痛，或太阳痛者，用酒入薄荷叶研烂，敷纸贴太阳穴上。牙痛，酒磨涂及含少许，良久吞下。少儿急慢惊风，五疳五痢，脾病黄肿，瘾疹疮瘤，牙关紧急，并用蜜水薄荷小叶磨下及搽。量儿大小，一锭作二三服。妇人女子经水不通，红花汤下。孕妇及脾泄勿服。打扑伤损炒松节，淡酒磨服。汤火伤，东流水磨涂。恶虫疯犬所伤，冷水磨涂，淡

酒磨服。牛马六畜中毒,亦以此救之。

按斯丹品味,皆解毒却病卫生之圣药也。名之曰玉、曰金、冀其惟珍惟宝。凡缙绅赴任,将帅行兵,士商外出,贫富居家及游燕都山,陕闽浙川广云贵等处者俱宜携之,以自卫,兼可转赠以卫人,制以备急,阴功岂浅鲜哉?方内山茨菇、千金子皆有子可种,有志于济世卫身者,当留意焉。

八珍益母丸治胎前产后诸虚百损,月事不调,子宫虚寒,久不受孕,此药行气养血,调经种子,妇人百病俱宜服。

当归酒洗　川芎微炒　白芍药炒　怀熟地　人参　白术土炒　白茯苓　炙甘草　香附分四分,盐醋酒童便各,制听用　阿胶切碎,蛤粉炒珠　益母膏

上十味,分量随证加减,各制为末,入益母膏,加炼蜜为丸,如梧桐子大,空心白滚汤送下三钱。

《易》曰:坤道成女。又曰:"至哉坤元,万物资生。然则女道贵生育也。欲其生育,必使阴阳和,气血调,乃能有济,何也?盖气为卫属阳,血为营属阴。此人身之两仪,生化之原也。纯用四物则独阴不长,纯用四君子则孤阳不生,二方合用,则气血有调和之益,而阴阳无偏胜之虞矣。香附引气生血,解郁散结;阿胶调经理血,治带止崩,益母膏者活血行气,有补阴之功,凡胎前产后有所恃者,气血也。胎前无滞,产后无虚,是其行中有补矣。命名益母者,所以利有子也。

调经种子丸治妇人月事不调,久不受胎。

当归酒洗,四两　川芎微炒,一两　白芍炒,三两　熟地黄四两　白术土炒,三两　白茯苓三两　人参一两　甘草蜜炙,一两　制香附三两　阿胶炒珠,三两

上为末,炼蜜丸,如梧桐子大,空心白汤下三钱。

无极之真,二五之精,妙合而疑。乾道成男,坤道成女。女以坤道用,故治妇人者,以阴为主方。其二七而天癸至,月事以时下者,女子得坤之阴,阴中必有阳,故以七为纪。一七而齿更,二七而天癸至也。人受天地之气以生,故能克肖天地。月,天之阴也。以月而盈,以月而亏,故女子之血,亦以三十日而一下也。血之下也,同于月,故名之曰月事。《经》曰:月事以时下,故能有子,是以月事不调者,宜服此丸,使月事调匀,则阴阳和而万物生,有子之道也。是丸也,当归、芍药、地黄皆味厚之品也。味厚为阴中之阴,故能益血。拆而论之,

当归辛温能活血，芍药酸寒能敛血，熟地甘濡能补血。又曰：当归入心脾，芍药入肝，熟地入肾，乃川芎者彻上彻下而行血之气者也。此四物所以为妇人之要药。而调月者，必以之为程规。又用人参、白术、茯苓、甘草以养阳也。所以必兼养气者，太极之妙，阴生于阳故也。至于香附开其郁结，阿胶益其阴血而调经种子之术，可谓尽美而尽善矣。

保胎丸治妇人怀孕，气血虚弱不能荣养，面黄，呕吐，精神倦怠，四肢无力，或寒热往来，头晕眼花，胸膈不宽，不思饮食，恐动其胎，最宜服之，万无一失。

人参五钱　白术土炒　白茯苓各一两　甘草七钱炙　当归酒洗，一两　川芎微炒，八钱　白芍药一两，炒　怀地黄二两，酒煮成膏　艾叶一两，蒸焙　香附四制　陈皮各一两　砂仁五钱　条黄芩酒炒　炒阿胶各一两　益母膏四两　红枣肉四两　川蜜八两

上为末，红枣肉、益母膏炼蜜为丸，如梧桐子大，空心白滚汤送下三钱。

气血虚则胎不安，气血热则胎不安，气血滞则胎不安，不安则难乎保矣！是方以四君、四物补其气血之虚，条芩、阿胶清其气血之热，艾附砂陈行其气血之滞，红枣肉益脾虚，则补其母，益母膏益母所以利子也，保胎之道毕矣。

达生散治产难如神，临月服之，令人易生。

人参五钱　白术土炒　甘草炙　当归　白芍药　紫苏　陈皮各一两　大腹皮三两，黑豆汁洗净晒干用

上散，每服一两，水煎服。

生不必催也，催之则宋人之揠苗耳。非徒无益而又害之也。然产难之故，多是气血虚弱，营卫涩滞使然。凡临月之际，预服达生散为良。盖是散用参术甘草益其气，用当归、芍药益其血，用苏陈腹皮流其滞气，血不虚不滞则其产也，犹之达矣，奚用催乎？《诗》曰：言弥厥月，血余如达。朱子曰：达生易生也。达，小羊。羊子易生而无留难，故昔医以达生名其散也。

崩漏方治妇人经血崩漏。

羌活　藁本　防风各一二两　肉桂夏勿用，秋冬用　白术土炒　当归　黄芪炙　柴胡各三两　人参　熟地黄　川芎各一两　细辛六钱　白芍药炒　红花各五钱　独活附子炮去皮脐　甘草各二两半　桃仁去皮

尖一百枚

上为末，酒糊为丸，如梧桐子大，空心温酒送下三钱，或淡淡醋汤亦可。

气血人身之阴阳也，阳主升，阴主降。阳根乎阴，阴根乎阳，一动一静，互为其根，则一升一降，循经而行，无崩漏也。若阳有余则升者胜，血从上窍而出；阳不足则降者胜，血从下窍而出。是丸也，附子、肉桂、人参、黄芪、白术、甘草壮阳益气之品也；羌活、独活、柴胡、藁本、防风、细辛、川芎升阳举经之品也；当归、芍药、地黄、红花、桃仁滋阴入血之品也；壮阳则气不虚，举经则血不陷，滋阴则血不燥。夫如是则血为气之守，气为血之卫，血营于中，气卫于外，升降上下，一循乎经矣，胡然而崩也？《医方考》。

带下丸治妇人赤白带下，此丸神良。

马毛二两，叔和伏火一宿，白马毛治白带，赤马毛治赤带　龟甲四两，醋炙　鳖甲二两，醋炙　牡蛎二两，火炙

上为末，醋水跌丸，如梧桐子大，每服三钱，温酒送下，日三服。一方为散，每服方寸匕尤佳。

气陷于下焦则白带，血陷于下焦则赤带，以涩药止之，则未尽之带留而不出；以利药下之则既损之中，又伤其下，皆非治也。马得乾之刚，毛得血之余，血余可以固血，乾刚可以利气，固血则赤止，利气则白愈。此用马毛之意也。龟鳖牡蛎外刚而内柔，离之象也，去其柔而用其刚，故可以化症，可以固气。化症则赤白之成带者复中留，固气则营卫之行不复陷下，营不陷则无赤，卫不陷则无白矣。

小儿至宝丹治小儿惊疳吐泻，及一切诸疾皆良。

七气汤五两　妙香散五两　六一散四两　胆南星二两　上为一处，炼蜜为丸，如龙眼核大，朱砂为衣，每服量儿大少加减丸数，随证用引研服。

感寒夹惊发热葱姜汤下。伤食呕吐泄泻姜汤下。赤白痢陈米汤下。大便秘结火麻仁汤下。小便赤涩车前子汤下。发热薄荷汤下。烦渴灯心汤下。霍乱紫苏汤下。喘咳麻黄杏仁汤下。积聚腹痛姜汤下。急惊搐搦薄荷汤下。慢惊人参白术汤下。疳积身瘦肚大手足细，大便泄泻，小便如泔陈米汤下。诸病后无精神，少气力，不思饮食，姜枣汤下。

此丹乃先贤取三方配合而成以拯万世之婴儿，真微妙秘诀也。

七气汤者，莪术一两　益智五钱　陈皮一两　三棱五钱　桔梗五钱　甘草三钱　甘松三钱　茯苓二两　黄芪五钱　青皮一两　藿香五钱　消补兼行之剂也。妙香散者木香六钱　远志二两　麝香五分　朱砂二钱　山药一两　粉草一两　白术一两　人参一钱　安神正气之法也。六一散者，滑石六两研末，甘草水煮飞过　甘草一两　天一生水，地六成之之义也，加胆南星者治风痰尔。如此妙合成丹，随证调引，病如遗宝婴之术至矣，故曰至宝丹。

抱龙丸治小儿惊风，潮搐，四时瘟疫，身热昏睡，痰涎壅盛，风热喘嗽，烦燥不宁，并痘疹欲出，先发惊搐，及虫毒、中暑等证，并宜投服。

天竺黄一两研细　胆南星　人参去须芦研细末　辰砂研极细水飞净　雄黄透明者研极细　珍珠豆腐煮研极细　琥珀真正好者研细　沉香不见火为细末　檀香不见火为细末　木香不见火为细末　真麝香研各三钱　金箔二十四叶为衣

上末煎甘草膏为丸，如芡实大，外用蜡皮封之，每服一丸，白滚汤化下，婴儿半丸。

抱者，保也。龙者，肝也。肝应东方青龙木，木生火，谓生我者父母也。肝为母，心为子，母安则子安。况心藏神，肝藏魂，神魂既定，惊从何生？此抱龙丸命名之义也。《经》曰：明可以安神，故用琥珀、珍珠。重可以去怯，故用辰砂、金箔。气窜可以利窍，故用沉檀木麝。甘温可以固元，故用人参。辛燥可以开痰，故用南星。寒凉可使清热，故用竺黄。是丸化痰祛邪，清热之功居多，属肝心实热而致者服之殊效。若脾肺虚热，而见昏睡，痰嗽者当用调补元气之药为良也。

肥儿丸治小儿疳积神良。

黄连制　芦荟　青皮去穣炒　陈皮　神曲炒　麦芽炒　三棱炒　莪术制　肉果　槟榔　白豆蔻　使君子　沉香各五钱　木香　虾蟆炙各一两

上为末，神曲糊丸如麻子大，每二三十丸米饮下。

《启微论》曰：卫气少而寒气乘之也；元气微而饮食伤之也；外乘内伤，酿而成之也；父母以其纯阳也，故深冬不为裳；母以其恶风耶，故盛夏不解衣；父母以其数饥也，故饲后强食之；父母以其或渴也，故乳后更饮之；有愚戆而为父母者，又不审其寒暑饮食也，故寒而不为暖，暑而不能凉，饮而不至渴，食而不及饥。而小儿幽玄御默，抱疾而

不能自言，故外乘内伤因循渐渐，酿而成疳也。渴而易饥，能食而瘦，腹胀不利，作㖡㖡声。以上之证，治勿后，后则危也。今以肥儿丸主之，发热作渴而黄肌瘦，倦怠短气，发竖作泻，岂不为稿乎？是丸皆去积健脾之品，服之当盎然，涣然润色而肥腴矣。

摄生秘剖卷之三终

石渠阁精订摄生秘剖卷四

龟鹿二仙膏治虚损精极者，梦泄遗精，瘦削少气，目视不明等证。久服大补精髓，益气养神。

鹿角二斤　龟板一斤　枸杞子六两　人参三两

上将鹿角截碎，龟板打碎，长流水浸三日，刮去垢，用砂锅河水，慢火鱼眼汤，桑柴煮三昼夜，不可断火，当添热水，不可添冷水，三日取出晒干，碌为末，另用河水将末并枸杞、人参又煮一昼夜，滤去渣，再慢火熬成膏，初服一钱五分，渐加至三钱，空心酒服。

精气神人身之三宝也。《经》曰：精生，气生神，是以精极则无以生气，以致瘦削少气，气弱则无以生神，以致目昏不明。鹿得天地之阳气最全，善通督脉，足于精者，故能多淫而寿。龟得天地之阴气最厚，善通任脉，足于气者，故能伏息而寿，其角与板又其身聚精气神之最胜者，取而为膏以补之，所谓补以类也。且二物气血之属，又得造化之玄微，异类有情，竹破竹补之法也。人参为阳补气中之怯，枸杞为阴，清神中之火。是膏一阴一阳，无偏攻之忧，入气入血有和平之美，繇是精日生，而气日旺，而神日昌，庶几享龟鹿之年矣，故曰二仙。

琼玉膏治咳嗽神良。

生地一斤　白茯苓二两，研极细末　人参一两五钱研极细末　白蜜八两

上以地黄将河水熬汁去渣，入白蜜再熬稠，方下参苓末，和匀入磁瓶，用绵纸一数层加箬封紧瓶口，入砂锅内，以长流水淹没瓶颈，用桑柴火煮三昼夜，取出，换油纸紧口，以蜡封固，悬井中一日，取起仍煮半日白汤服。

干咳者，有声无痰之名也。火乘于肺，喉咙淫淫而痒，故令有声。病原于脾者有痰，病不繇于脾故无痰也。《易》曰：燥万物者，莫暵乎火。相火一暵，则五液皆涸，此干咳之繇也。故丹溪以地黄为君，令

水盛而火自息也。损其肺者，益其气，故用人参，以鼓生发之元。虚则补其母，故用茯苓，以培万物之本。白蜜为百花之精，味甘归脾，性润悦肺，且缓燥急之火。四者皆温良和厚之品，诚堪保重。郭机曰：起吾沉瘵，珍赛琼瑶，故有琼玉之名，示人知所珍也。

十珍膏主滋阴降火，养血清肝。

怀生地一斤，酒洗　当归身三两，酒洗　白芍药炒　知母盐酒拌炒　牡丹皮童便浸炒　地骨皮炒　天门冬去心　麦门冬去心，各一两　人参去芦　生甘草各五钱

上十味用水二半，煎一斗，去渣熬炼成膏，随意服。

夫阴虚者未有不火动，苦寒直泄之药惟病端初起，元气未虚，势方蕴隆，脉鼓而数者，暂取治标，稍久涉虚，便不可服。王太仆曰：治热未已，而中寒更起，且足太阴伤而绝肺金、孕育之原矣。斯以地黄为君，知母佐。壮天一之水，以制丙丁不与之直争也。当归、芍药以沃厥阴，肾肝同治之法也。水衰则火旺，是以二皮为监制。火盛则金衰，是以二冬为屏障。人参补金位之母，甘草生用所以奉令承使，奔走赞成者也。

二冬膏清心润肺，降火消痰。

天门冬去心，一斤　麦门冬去心，一斤

上二冬入砂锅水煎，取汁再将渣水煎，以无珠为度，入蜜熬成膏，空心白汤下二三匙。

人之一身，阴常不足，阳常有余，况保养者少，作丧者多。真阴既亏，邪火必旺。火旺则阴愈消而虚损痰咳、烦渴热燥等证作矣，故宜常滋其阴，使阴与阳齐，则水能制火，而木升火降，斯无病矣。是膏用天冬清金降火，益水之源，故能下通肾气，以滋阴。目仙书极赞其御寒辟谷御女延龄，其于养生，诚为珍品。盖肾主津液，燥则凝而为痰，得润剂则肺不燥而痰自化，亦治本之法也。更以麦冬气薄主升，味厚为阴，有清心润肺之功，堪与天冬相并而施膏泽，以濡其枯槁焉。

杞圆膏枸杞子去蒂五斤圆眼肉五斤

上二味为一处，用新汲长流水五十斤，以砂锅桑柴火慢慢熬之，渐渐加水，煮至杞圆无味，方去渣不用，再慢火熬成膏，取起，磁罐收贮，不拘时频服二三匙。

心主血，脾统血，肝藏血，思虑动劳则血受伤，因而不足，血不足则虚火炽而煎烁，肾水日见衰竭矣。兹取圆眼肉，甘温濡润之品，甘

温可以补脾，濡润可以养心。枸杞子味厚气平之品，味厚可以滋阴，气平可以益阳，血不足而益阳，此太极之妙，阴生于阳也。阴阳和，水火济，心肾时交则阴血自生而常足矣。

参术膏治虚弱之人，脾胃亏损或胀或泻。

白术土炒，八两　人参去芦　薏苡仁炒，各四两　莲肉去心皮　黄芪蜜炙，各三两　白茯苓去皮，二两　神曲炒，二两　泽泻　甘草炙，各三钱

上用水二斗，煎一斗去渣，再熬成膏，白汤下日三。

《经》曰：清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生䐜胀。此皆土虚，并金亦薄，遂失其升降之常耳。《经》曰：脾欲缓，急食甘以缓之，苦以泄之。白术苦甘，是以为君。东垣曰：脾胃虚则气不足。人参甘温补气，是以为臣，气不足者肉分不充，故佐以黄芪，土虚则不能生金，故佐以苡仁。虚则补其母，故佐以莲肉。土恶湿，虚则水寡于畏，故佐以茯苓、泽泻。土虚不能散精输肺，故佐以神曲，通五方之气于太阴。和诸药之性而无忤者，甘草为使之力也。

山苏膏山苏，白术也补胃健脾，和中进食。

白术十斤　白蜜二斤

上将白术先煮粥汤，待冷浸一宿，用陈壁土拌蒸透，再以米粉又拌蒸，刮去皮净切片，晒干听用。将水百碗，桑柴火煎取三十碗，加白蜜熬成膏，每服一酒杯，淡姜汤点服。

太阴主生化之元，其性喜燥，其味喜甘，其气喜温，白术备此三者，故为中宫要药。配以白蜜，和其燥也。且甘味重，则归脾速。陶氏颂云：绿叶抽条，紫花标色，百邪外御，六腑内克，不荣火谢，尽采撷之难启，且移申穷淋漉之剂。味重金浆，芳逾玉液，夫岂无故而得此隆誉者哉？

玄及膏玄及五味子也治火嗽梦遗精滑，更能强阴壮阳。

北五味子一斤，水浸一宿去核　白蜜三斤

上五味子入砂锅加河水煎之取汁，又将渣再煎，以无味为度，入蜜微火熬成膏，空心白汤下二三匙。

北方之令主闭藏，神气虚怯则不能收固。五味味酸，酸者束而收敛，能固耗散之精，有金水相生之妙。况酸味正入厥阴，厥阴偏喜疏泄，乃围魏救赵之法也。一物单行，功专力锐，更无监制，故为效神速。元和纪用经之玄及散，厥有旨哉。

养生主一名归圆杞菊酒此酒补心肾，和气血，益精髓，壮筋骨，安五

脏，旺精神，润肌肤，驻颜色。

当归身酒洗，一两　圆眼肉八两　枸杞子四两　甘菊花去蒂，一两　白酒浆七斤　好烧酒三斤

上四味，用一绢袋盛之，悬于坛中，再入二酒，封固寄月余，不拘时随意饮之，甚有利益。

唐子西名酒之和者曰养生主。酒之劲者曰齐物论。然则补益之酒贵纯和也。是酒也，当归补血奇珍，圆眼养心佳果，枸杞子扶弱，谓之仙人杖。甘菊花益寿，名之传延年。酒浆之甘厚肠胃而润肌肤。烧酒之辛，行药势而通血脉，且其配合性纯和，味甘美，诚养一主也。若夫沉酒无度，醉以为常，亦反致疾耳。此大禹所以疏仪狄，周公所以著酒诰，虽为败德之防，亦寓殒躯之戒。邵尧夫云：美酒饮教微醉后，此得饮法之妙。所谓醉中趣，壶中天者也。斯尽养生主之旨矣。

百花如意酣春酝此酝益肾固精，坚阳久战，且其品味不燥不热，真房术中之绝技也。

角沉香一两　玫瑰花一两　蔷薇露一两　梅花蕊一两　桃花瓣一两　韭菜花一两　核桃肉八两　白酒浆五斤　好烧酒五斤

上七味，用一绢袋盛之，悬于坛中，再入二酒封固，寄月余，随意饮之最妙。

美景良辰，花朝月夕，丝竹合奏，童妓赓歌，藉此酝以发兴畅怀融融然，何乐如之？且饮醇袭芬恍，若沉酣于百花春谷也，更有一种妙处，或行或止，或久或速，亦任自如，谓曰：如意不亦宜乎？

百药长此酒治男妇诸虚百损，五劳七伤，身体羸瘦，胸膈胀满，脾胃吵调，四肢无力，筋骨疼痛，并风痰寒湿，一切等证。

当归一两　川芎一两　白芍药一两　怀地黄四两　白术土炒，一两　白茯苓一两　天门冬去心，二两　麦门冬去心，二两　牛膝一两　杜仲炒，一两　破故纸一两　茴香一两　五味子一两　枸杞子四两　陈皮一两　半夏一两　苍术一两　厚朴一两　枳壳一两　香附一两　砂仁二钱　官桂一两　羌活一两　独活一两　白芷一两　防风去芦，一两　乌药一两　秦艽一两　何首乌二两　川萆睥一两　干茄根四两　晚蚕砂一两　干姜一两　红枣一斤　烧酒六十斤

上各药共用一绢袋盛之，悬卦坛中，再入烧酒封固，寄半月，不拘时，随其量之大小我寡饮之为宜，其药渣晒干研为细末，为丸服亦妙。

余尝读汉史，至王莽诏书云：酒为百药之长，然则帅百药而治百

病者，莫若酒也？虚损劳伤，身体羸瘦，藉此长以帅归芎芍地养其血，白术、茯苓益其气。天冬、麦冬润心肺，牛杜纸茴补腰肾，五味助其阴，枸杞壮其阳。胸膈胀满，脾胃不调，藉此长以帅陈皮、半夏、苍术、厚朴平其胃，枳壳、香附、砂仁、官桂调其中。风寒痰湿，力乏痛楚，藉此长以帅羌活、独活、白芷、防风、乌药、首乌、秦艽、萆眸、茄根、蚕沙、姜、枣之属去其风，散其寒，燥其湿，行其痰，如此则疾自蠲，力自强，而气血自旺矣。百药之长，名称实也，或疑味多不专，殊不知七情五贼纷扰其中，正宜此大队之长，以安内攘外也。

譬之韩侯之兵，多多益善云尔。

五五酒治五劳补五脏，长肌肤，泽容色，壮筋实髓，保神守中，久服可延年。

五谷　糯米六合　黍米六合　胡麻六合　大麦米六合　小黑豆六合

五果　圆眼肉六两　红枣肉六两　白果肉六两　胡桃肉六两　莲肉去皮心，六两

五仁　松子仁六两　柏子仁六两　杏核仁六两　芡实仁六两　薏苡仁六两

五子　枸杞子六两　冬青子六两　菟丝子六两　复盆子六两　蒺藜子真正者，六两

五精　巴戟天之精，六两　甘菊日之精，六两　首乌山之精，六两　加皮草之精，六两　桑椹木之精，六两

二酒　白酒浆四十斤　好烧酒二十四斤

先将五谷共蒸熟，摊冷，五果、五仁取净肉，五子、五精共用磁罐盛之，封固其口，重汤煮三炷香，取起冷定，打开同前，各味为一处，用烧酒浸三七，再入白酒浆，寄七七，每日早午晚服三次，多寡随意。

余制斯方，用稻粱草木果味以养人，藉嘉栗之汁以引之，然其取数之玄微，又岂任意耶？《易传》河图象数曰：天数五，地数五，五位相得而各有合，天数二十有五，地数三十，凡天地之数五十有五。此所成变化而行鬼神也。且五者，土之生数也。盖土以生为本，万物皆致养焉。此酒配合品味用五，五五二十五，以合天之数，分两用六，五六三十，以合地之数，酒用二，象两仪也，斤用六十四，象六十四卦也。体天地，法阴阳，其寓旨也深矣，其有裨于人也弘矣。余既制之，又从而详说之，以尊生者指南。

美须醋此酯乌须神良。

桑椹子火烘干，二两　何首乌用黑芝麻煮过，十两　冬青子盐水炒，二两　旱莲草晒干，三两　熟地黄七两，怀庆者　乌饭叶切碎，三两　黑豆皮三两，不用豆　干茄花净瓣，三两　乌犀角三两，用铜罐河水熬，滴水成珠

上用无灰酒六十斤，将药用绢袋盛之，投入酒内，封固坛口，煮三炷香，放土地上出火气，不拘时，多少随意饮之。每饮加青盐少许，引入肾经为佳。

夫人生世间，顶天立地称丈夫者，惟藉此须眉尔。岂可任其枯槁皓白，而漫不为理乎？此乌须之术，宜亟讲也。斯用桑椹、首乌、冬青、旱莲、熟地、茄花、犀角、青盐、乌饭叶、黑豆皮皆乌须之圣药，而浸之以酒者，使循经络达毛窍也。向之枯者润，白者黑，复为一美髯丈夫矣。且考桑椹等品，仙经、圣典极称其妙用，故能补肾填精，驻颜益寿，岂区区乌须而已哉？

蕲蛇酿治大麻风年深不愈，眉毛脱落，鼻梁崩坏，额颅肿破，身癞肤裂，足指溃烂，并上中下诸般风湿等证。

真蕲蛇酒洗　川芎微炒，去汗　赤芍药　天门冬　苍术米泔浸　木鳖子去壳　细辛　白芷荆芥穗　蔓荆子　甘菊花　石菖蒲　威灵仙　何首乌　明天麻　胡麻　草乌　白蒺藜去刺　炙甘草　紫参　沙参　苦参　木贼草去节　定风草即天麻苗　不灰木各一两　烧酒五十斤

上咀片，用绢带盛之，悬于坛内封固，酝酿月余，食后避风饮之，以醉为妙。身半以上，天之阳也，病则气受之，气受之则上病，故眉落鼻坏而颅破也，身半以下，地之阴也，病则血受之，血受之则下病，故肤癞足裂而指堕也。是酿也，细辛、白芷、天麻、蔓荆、灵仙、荆芥、甘菊、木贼、川芎、蒺藜、木鳖子、定风草可以亲上，可以驱风，可以胜湿，可以散邪；不灰木、石菖蒲、草乌、苍术、苦参、紫参、沙参、首乌、当归、甘草、天冬、赤芍、胡麻可以亲下，可以疗湿，可以解毒，可以活血；乃地龙者，泥盘之物，湿土所化也，故能引诸药以就湿。蕲蛇者，奔腾之类，风动之象也，故能君诸药，以驱风。此《易》所谓：云从龙，风从虎也。用烧酒者，为诸药之向导，令其彻上彻下，行十二经而通治也。斯酿诚为深达疠风之奥旨矣。

灵飞散清肿解毒，止泪明目，去翳退赤，收湿除烂，治一切目疾。

炉甘石火煅通红，用童便淬，如此七次，水浸净研细，水飞听用，每一两

灵药二钱　朱砂一钱　琥珀一钱　珠末一钱　牛黄一钱　熊胆一钱

上和极匀，每次用牙簪挑少许点眼，闭目片时再点，又闭片时，待药力过后，用簪拔去药渣，热水洗净，日二。

附灵药方水银五钱　黑铅五钱　火硝八钱　白硼二钱

先将铅化开，入水银作一家，再加硝硼研匀，入阳城罐内，盐泥封固，打火三炷香，先文后武，待冷取出听用。

夫目证有内外，治名不同，奈之何人；有愚拘不同，有喜服而畏点者，有喜点而畏服者，不知内病既发，非服不除；外疾既成，非点不退，服药如釜底抽薪，治本之法。点则如物污须濯，镜垢须磨，脂膏之釜，不经洗涤，焉能清净？此治标之方也。若内障不服而点者，徒激其火，动其气血，反损无益。服而点者亦然，外障服而不点，若初发浮嫩不定者亦退。既已结成者，服虽不发不长，所结不除，当内外夹攻，方尽其妙，此灵飞散所宜制也。是散也，甘石收湿除烂，灵药磨翳拨云；若砂、珀、珠末、牛黄、熊胆者，解毒清热，止泪退赤明目之品也。凡目有外证者，俱可用。

五胆膏治一切火热赤眼，流泪烂弦，怕热羞明，或痛或痒等证。

熊胆　鲭胆、鲤胆　猪胆　羊胆　川蜜各等分

上将胆蜜入银铫或铜铫中，微火熬成膏，取起用磁盒藏之，出火毒，点眼神良。

夫目证热则睑赤，肝热则出泣，微热则痒，热盛则痛，或痛或痒，皆火之过也。气热则神浊昏冒，故令昼不能视物。阳胜者喜恶火，故令不可以近灯光。此《经》所谓天明则日月不明，邪害空窍也。五胆之苦足以胜热，川蜜之润足以济火。且胆者甲木之精也，蜜者百花之精也，皆有荣润乙窍之妙焉。

御验膏治一切风气寒湿，手足拘挛，骨节酸痛，男子痞积，女人血瘕，及腰疼胁疼，诸般疼痛，结核转筋，顽癣顽疮，积年不愈，肿毒初发，暨肿块未破者神良。

血余　当归尾　川芎　赤芍药　生地黄　桃仁　红花　苏木　木香　茅香　丁香　乌药　南星　半夏　贝母　苍术　玄参　苦参　黄芩　黄伯　大黄　山栀　天花粉　枳壳　川乌　草乌　肉桂　良姜　艾叶　防风　荆芥　白芷　细辛　羌活　独活　连翘　藁本　秦艽　麻黄　续断　牛膝　骨碎补　牙皂　五加皮　白藓皮　白芨

白蔹　大枫子　蓖麻子　苍耳子　五倍子　青风藤　威灵仙　甘草节　降真香　僵蚕　全蝎　蝉退　蛇退　蜈蚣　鳖山甲各一两　虾蟆一个　桃枝　柳枝　榆枝　槐枝　桑枝　楝皮　楮枝各三七二十一寸　寸冬　乳香　没药　血竭　麝香　阿魏各五钱　抚丹水飞，五斤　麻油十二斤

上各味用油浸十余日方下锅，文武火熬，待药枯黑，用麻布滤去渣，再入锅却将丹旋旋投入，慢火熬至滴水成珠，取起候温，方入细药搅匀，油纸摊贴。

气血人身之阴阳也，阴阳调和，百病不生，敬失其调则血凝气滞，而风痰寒湿，诸痛疮肿之证作矣。然内治固有汤丸，而外治舍此膏更觅何术乎？故制是膏以泽夫世之有外患者，血余归尾等八味，活血行血之品也；木香等六味行气调气之品也；南星等四味消痰燥湿之品也；玄参等八味清热凉血之品也；川乌等五味，祛风散寒之品也；荆防蛇蝎等三十五味，散风攻毒群队之品也；桃柳等七枝，乃秉天地阴阳和气而生，每枝各用三七二十一寸者，正所以调和人身之阴阳也；乳香等五味，则有消凝中通关蠲痛之妙焉。用丹油调剂成膏，此外合大队之兵也，效之神良。余屡验矣，名曰御验，则其朝代亦未之详耳。

痛风膏祛风散寒，行痰治湿，通治痛风之证神效。

姜汁一碗　葱汁一碗　广胶八两　牙皂一两　川椒一两　米醋一碗　乳香五钱　没药五钱　麝香一钱

上将姜葱汁同椒皂煎熬去渣，入醋再熬，再加广胶，慢火熬成膏子，取起入乳香、没药、麝香在内和匀，每用绢或狗皮摊贴患处。

《经》曰：风为百病之长，以其善行而数变也。痛风有寒、有湿、有痰、有血，而惟以风名者，得非以其善行数变，长于诸邪之故乎？斯因湿痰流血，复被风寒袭之而成也。风则善走，寒则善痛，所以走痛者，湿痰死血留结而不通也。所以走痛者，风气行天之象也。是膏也，姜葱疏通腠理，广胶发散发肤，椒皂麝香散寒开窍，乳香没药消瘀止痛，若米醋者发诸药耳。如此透关疏表，内邪易泄，乃外合之兵也。

固精益肾暖脐膏治男子精寒，阳事痿弱，举而不坚，坚而不久，白浊遗精。并妇人禀受气弱，胎脏虚损，子宫冷惫，血寒痼冷，难成子息，带下崩漏等证，贴之俱有奇效。

韭菜子一两　蛇床子一两　大附子一两　肉桂一两　川椒三两　真麻油二斤　抚丹飞净者，十二两　倭硫黄一两　母丁香一钱　麝香三

钱,各研　独蒜一枚,捣

上将前五味用香油浸半月,入锅内熬至枯黑,滤去渣,入丹再熬,滴水成珠,捻软硬得中,即成膏矣。每用大红缎摊如酒杯大,将倭硫、丁、麝末以蒜捣烂为丸,如豌豆大,安于膏药内贴之。

夫精,乃肾中之真水也,全赖真火以养焉。此火寄于肾中,行于三焦,而入于甲胆,听命于天君,所以温百骸,通七窍,养五脏六腑之精而藏于肾中,皆此火也。是火也,万之父,故曰:君非此火,不足以生万物;人非此火,不能以有生。若此火一衰,则万物无生矣。繇是男子则白浊遗精,而阳痿精寒;妇人则带下崩漏,而子宫虚冷。是膏皆温热之品,用之贴脐,自有奇效。贴脐者何?盖缘于父母媾精未有形象,先结河车,中间透起一茎。如莲蕊初生,乃脐带也。蕊中一点真火,即命门。此穴处于两肾之中,至有左右开阖。正如门中枨睐,故名为脐。然则脐为命门之根矣,最宜温暖,以助其元阳,壮其真火,而肾三主之原,则肾能藏精而不漏。且此方皆不传之秘,惟可与知者道之,当留意于此膏焉。

摄生秘剖卷四终

养生心法

脾好音乐,夜食多则脾不磨。《周礼》曰:

乐以侑食。盖脾好音声丝竹。耳才闻,脾即磨矣。是以音声,皆出于脾。而夏月夜短,晚饭少吃,尤宜忌之,恐难消化故也。饮酒虽可以陶情性,通血脉,自然招风,败肾烂肠。腐胁莫过于此。饱饭之后,尤宜戒之。饮酒不宜粗及速,恐伤破肺。肺为五脏之华盖,尤不可伤。当酒未醒,大渴之际,不可吃水及啜茶,多被酒引入肾脏,为停毒之水,遂令腰脚重坠,膀胱冷痛,兼水肿、消渴、挛躄之疾。大抵茶之为物,四时皆不可多吃,令人下焦虚冷。唯饱食后吃一两盏不妨。盖能消食故也,饥则尤宜忌之。

凡坐卧处,始觉有风,宜速避之,不可强忍。且年老之人,体竭内疏,风邪易入。始初不觉,入乃损人。故虽暑中,不可当风取凉,醉后操扇。昔有人学得寿之道于彭祖,而苦患头痛。彭祖视其寝处有穴,当其脑后,遂令塞之。后遂无患。

五味稍薄,令人爽神;稍多,随其脏腑,各有损伤。故酸多伤脾,

辛多伤肝，咸多伤心，苦多伤肺，甘多伤肾。此乃五行自然之理，初伤不觉，久乃成患不浅。

久视伤心损血，不坐伤脾损肉，久卧伤肺损气，久行伤肝损筋，久立伤肾损骨。孔子所谓居必迁坐，以是故也。人之劳倦，有生于无端，不必持重执轻，迄迄终日。惟是闲人，多生此病。盖闲乐之人，不多运动气力，绝食坐卧，经脉不通，血脉凝滞使然也。是以贵人貌乐而心劳，贱人心闭而貌苦。贵人嗜欲不时，或昧于必犯，饮食珍馐，便乃寝卧，故尝须用力，但不至疲极。所贵荣卫通流，血脉调畅。譬如流水不污，户枢不蠹也。

卧人侧身屈膝，益人气，觉宜舒展，则精神不散。盖舒卧则格魔引魅。孔子寝不尸，盖谓是欤。发多梳则去风明目，故道家晨梳，尝以百二十为数。浴多则损人心腹，令人倦怠。寝不言者，为五脏如钟磬，然不悬则不可发声。睡留灯烛，令人神不安。

夏一季，是人脱精神之时。心旺肾衰，肾化为水，至秋乃凝，乃冬始坚，尤宜保惜。故夏月不问老少，悉吃暖物，至秋即不患霍乱吐泻。腹中常暖者，诸疾自然不生，盖血气壮盛也。月令仲夏之月，君子斋戒，处必掩身，毋躁，止声色，毋暴怒，薄滋味，保致和，禁嗜欲，定心气。虽盛暑冲热，若以冷水洗面手，即令人五脏干枯，少津液，况沐浴乎？凡枕冷物，大损人目。

冬月天地闭，血气藏，纵有病亦不宜出汗。昔有三人冒雾早行，人空腹，一人食粥，一人饮酒。空腹者死，食粥者病，饮酒者健。盖酒能御霜露，避邪气故也。路中忽遇飘风、露雷晦暝，宜入室避之，不尔损人。当时未觉，久则成患。春夏宜早起，秋冬任晏眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣前。水之在口，曰华池，亦曰玉泉。《黄庭经》曰：玉泉清水灌灵根，子若修之命长存。

《胎息论》曰：凡服食，须半夜子后，床上瞑目盘坐，面东呵出腹内旧气三两口，然后停息，便于鼻内微纳清气数口。舌下有二穴通肾窍，用舌拄上腭，存息少时，津液自出，灌漱满口，徐徐咽下，自然灌注五脏，此为气归丹田矣。如子后丑前不及，但寅前为之亦可，卧中为之亦可，但枕不甚高可也。

汉蒯京年百二十岁，且甚壮，言朝朝服，往东扣齿二七，名曰炼精。

后汉王真常漱舌下玉泉咽之，谓之胎息。孙真人曰：发宜多栉，

手宜在面，齿宜数叩，津宜常咽，气宜精炼。此五者，即《黄庭经》所谓“子欲不死修昆仑”尔。

热摩手心熨两眼，每二七遍，使人眼目自然无障翳，明目去风无出于此，亦能补肾气也。频拭额上，谓之修天庭，连发际二七遍，面上自然光泽。如有䵟点者，宜频拭之。又以中指于鼻梁两边，揩二三十数，令表里俱热，所谓灌溉中岳，以润于肺。以手摩耳轮，不拘遍数，所谓修其城郭，以补肾气，以防聋聩。

大凡入坐，尝以两手按髀，左右纽肩数十，则血气通畅，不生诸疾。

古人以色欲之事，譬之凌杯盛汤，羽苞畜火，可不慎乎？

治　心

臞仙曰：心者神明之舍，中尽不过径寸，而神明居焉。事物之滑，如理乱棼，如涉惊浸，或怵惕，或惩创，或喜怒，或思虑。一日之间，一时之顷，径寸之地，炎如火矣。故神弗留则蠹，明弗留则耗，休休焉。尝与道谋而自不觉。或曰：“谨于为善，若嗜欲一萌，即不善也，归而勿纳，是与良心竞也。必有忿弑之心，起而与我敌，以我矜愿之意，接欲忿弑之心，何为不斗？斗不止而害生矣。凡七情六欲之主于心，皆然。故曰：心静可以通乎神明，事未至而先知，是不出户知天下，不窥牖见天道也。盖心如水之不挠，久而澄清，洞见其底，是谓灵明。宜乎？静可以固元气，则万病不生，故能长久。若一念既萌，神驰于外，气散于内，血随气行，荣卫昏乱，百病相攻，皆因心而心也。大概怡养天君，疾病不作，此治心之法也。

导　引　法

闭目冥心坐冥心盘趺而坐，握固静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑仪两手向项后，数九息，勿令耳闻，自此以后出入息，皆不可使耳闻。左右鸣天鼓，二十四度闻移两手心掩两耳，先以第二指压中指，弹击脑后，左右各二十四次。微摆撼天柱摇头左右顾肩膊，随动二十四，先须握固。赤龙搅水津赤龙者，舌也，以舌搅口齿，并左右颊，待津液生而咽。漱津三十六一云鼓漱。神水满口匀，一口分三咽所漱

津液分作三口，汩汩声而咽之。龙行虎自奔液为龙，气为虎。闭气搓手热以鼻引清气，闭之少顷，搓手令热，鼻中徐徐乃放气出。背摩后精门精门者腹后外肾也，合手心摩毕，收手握固。尽此一口气再闭气也。想火烧脐轮闭口鼻之气，想用心火下烧丹田，觉热极即用后法。左右辘轳转俯首摆气两肩三十六，想火自丹田透双关，入脑户，鼻引清气，闭少顷间。两脚放舒伸放直两脚。仪手双虚托仪手相交向上托空三次或九次。低头攀足频以两手向前攀脚心十三次，乃收足端坐。以候逆水上候口中津液生，如未生，再用急搅取水，同前法。再漱再吞津，吩咐此三度毕，神水九次吞请再漱三十六，如前口分三咽，乃为九也。咽下汩汩响，百脉自调匀，河车搬运讫摆肩并身二十四次，再转辘碏二十四次。发火遍烧身想丹田火自下而上遍烧身体，想时口及鼻皆闭气少顷。邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能迷，子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。

诀曰：其法于甲子日，夜半子时起，首行时，口中不得出气，唯鼻中微放清气，每日子后午前各行一次，或昼夜共行三次，久而自知，蠲除疾疫，渐觉身轻。若能勤苦不怠，则仙道不远矣。

保养精神

精者神之本，气者神之主，形者神之宅也。故神太用则歇精，太用则竭气，太劳则绝。是以人之生者神也，形之托者气也。若气衰则形耗。而欲长生者，未之闻也。夫有者因无而生焉，形须神而立焉。有者无之馆，形者神之宅也。倘不全宅以安生，修身以养神，则不免于气散归空，游魂为变。方之于烛，烛尽则火不居；譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终，形瘦则神毙，神毙则精灵游矣。已游者无返期，既朽者无生理，故魂者阳也，魄者阴也。神能服气，形能食味，气清则神爽，形劳则气浊。服气者千百不死，故身飞于天，食谷者千百皆死，故形归于地，魂飞于天，魄落于泉。水火分散，各归本源，生则同体，死则拍捐，飞沉各异，禀之自然。形者譬如一根之木，以火焚之烟则上升，灰则下沉，亦自然之理也。夫神明者生化之本，精气者万物之体，全其形则生，养其精气，则性命长存矣。

种子秘剖真传

八 卦 图

乾为父	震为长男
坎为中男	艮为少男
阳卦多阴	
坤为母	巽为长女
离为中女	兑为少女
阴卦多阳	

解曰:上爻为父,下爻为母,中间正位为下种之月。假如父母寿年俱是单,若单月种子,是为乾卦,为男。父母是年俱是双,若双月种子,是得坤卦,为女。余皆仿此。下种之月,以得节气为准。如正月内得二月节,作二月算。若节气交度之际,切不可交接种子。犯之,恐成半阴半阳,损胎大寿也。慎之! 慎之!

起算胎数

七七四十九,问娘何月有? 除却母生年,单奇双是偶,奇偶若不当,寿命不长久。

解曰:先下四十九数于算盘上,又加其母受胎月数,总算得多少数,在总数中除去母生年数,逢单是男,逢双是女。若单而生女,双而生男,定有夭寿之变。假如四十九数,若值正月受胎,是总数五十,其母年三十一岁,除去母年,此数只余一十九数,九则为单,是男矣。余皆仿此。

月计歌

古今此法少人知,别是天机一段奇。寄与世间无嗣者,生男生女定无疑。要知产女生男法,似向家园下种时。大凡妇人不孕,盖因月信不调。必服后药,方可调经种子。

四物汤

当归去芦　川芎　白芍　熟地黄酒蒸焙干

上各等分，每服四钱，水二钟，煎八分，空心温服。若阴中去血过多者加胶艾，如五心热者可服后药。

逍遥散

甘草炙，半两　当归去芦炒　茯苓去皮　芍药　白术　柴胡各一两

上㕮咀，每服三钱，水一钟，煨姜一片，薄荷少许，前七分不拘时服。

凡妇人无子，遇五月五日、六月逢六日，采益母草，连根透风阴干，不犯铜铁，用石臼内捣成细末，炼蜜为丸，如弹子大，每日一丸，温酒送下，服至十月，决有神效。产前产后诸病，俱可服。

遇月信一日至三日、五日子宫开，交则有子；过六日，则闭而无子，如经后一日、三日，五日受胎者皆男；二日、四日，受胎者皆女。六日后则胎不成矣。

十月受胎图

初月胎形(图略)

初月胎形如露珠，未入宫罗在声，犹如秉烛在风中，风紧之时留不住。初月受胎一点精华，如草上露珠，似未有宫罗也。在硃户之所，硃户是系硃之处，未入腹内，其形或散或聚，如萍。

罩胎散　如本妇禀气弱，及病后受者须用此方。或只是气不和，用安胎和气散，专调理怀胎，一月满足，有少妇害羞时，医家不识，误作阻经此胎。常有头晕恶心，不思饮食，六脉浮紧，可进此药。

当归　白芍各三钱　枳壳四钱砂仁二钱　川芎一钱　甘草六分

上锉散，分作二大服，每服水一钟半，煎至七分空心热服，渣再煎。

二月胎形(图略)

二月胎形北极中,如花初绽蕊珠红,分枝未入宫罗内,气受阴阳血脉同。二月胎形似花,其受胎一月满,足以受血近阴。形似桃花分枝叶,在母北极中。北极者,阴户六寸深也,其胎入腹,未有衣裹。

安胎和气散

凡有惯堕胎者,月间须进两服,保五个月,则不用也。专治胎前二三个月,多有人家挑砖换石,移床铺席,伤触胎气不安,虚弱之人,多有此证。头晕目花,恶心呕吐,不思饮食,宜进此药。

藿香　陈皮　苍术　砂仁　黄芩　桔梗　益智仁各二钱　陈枳壳三钱　厚朴　甘草　紫苏叶各一钱　小茴香炒,钱半

上锉散,分作三服,每服用水一钟半,煎至七分,空心温服渣,再煎服。

三月胎形(图略)

三月胎形似血凝,有宫无室位无真,娘思食味千般爱,苦辣酸咸并纳成。三月胎形似蚕茧,其月胎形渐渐大,如茧一头大一头小,形渐渐如圆,未入宫罗,已至脐下,渐渐有裹,其形薄薄包之。此三月胎形,与二月相同耳。一间虚弱胎气不和,呕吐或触动胎,兼遇秋天时气,寒热相蒸,所染照前次第加减用之。疟疾加青皮、草果各二钱,不可用常山。咳嗽加杏仁、五味子各二钱。潮热不退加黄芩、柴胡各三钱。气喘急者加沉香五分,另磨和药服之。

四月胎形(图略)

四月胎形分四肢,八宫胎秘始成儿,食忌兔獐并毒物,免教胎内受邪亏。此月入宫罗之室,衣裹渐至丹田之所。食忌兔獐毒物蒜荞有涎之菜。诸毒物食之伤胎,多食伤气,不和是也。

活胎和气散　专治胎前四五个月,身体困倦,气急发热,饮食无

味，贪睡头晕，四肢酸软，宜进此药。

苏叶四钱　甘草九分　小茴香一钱五分　枳壳四钱五分　厚朴　香附各三钱　砂仁　苍术各二钱　陈皮去白，二钱

上锉散，分作三服。每服用水一钟半，煎至七分，空心温服。

五月胎形（图略）

五月男女分四肢，八宫胎稳始成儿，男酸女淡多碕味，此定阴阳与众知。此月胎形男女分定，令胎母前行，使人后唤之，右回头是男，左回头是女。男思酸味，女思淡味，已入宫室之内，其胎安稳。

瘦胎饮　专治胎前五六个月，胎始困弱，令胎母腹重贪睡，饮食不知味，肚中膨胀，胎有些动，此药可进二三服。养聚胎气精神。

当归二钱　白芍药　益母草　枳壳各四钱　砂仁　香附子各三钱　益智仁三钱　甘草一钱　茯苓五钱　小茴香二钱

上锉散，分作三服，每服用水一钟半，煎至七分，空心温服，渣再煎。

六月胎形（图略）

六月胎形左腹游，男魂左手似线抽，女魂右手轻摇动，却在脐中渐渐浮。六月胎形，男动左，女动右。男魂降动于左，女魂降动于右。胎在母脐腹中，渐渐浮动，如鱼食水一般。

瘦胎饮方在前　调治六个月胎妇，此方多有瘦弱之妇，可服瘦胎饮一二服，护其胎母之苦。临产之时，令其脉自然调和，易养、易生，更无忧虑之危。

又有健壮之妇，免服其药，胎孕安稳，临产之时，自然精爽。

七月胎形（图略）

七月胎形定不邪，男垂左侧动此须，女于右手无时动，行步艰难母叹嗟。此月胎形，男向左侧动，女向右边动。七月已成人，亦有降生者，所以胎母行步艰难也。

知母补胎饮　调理胎前七八个月胎动如石，行步艰难，脾胃虚

弱,时有气急冲心,胸前胀满,咳嗽,误食热毒,所以是胎气不安,名曰子悬证。

知母　苏叶各二钱　枳壳四钱　益母草黄芩　滑石　甘草香附各三钱

上锉散,分作二分,每服水一钟,煎至七分,空心温服,渣再煎。

八月胎形(图略)

八月胎形已见成,毛生长发定精神,娘眠思食吞难下,困弱忧愁耽闷行。此月胎形毛发生,受胎八个月,始生胎发,令人心闷烦燥,思食不进,食美味如食糠皮,令母困弱,胎气伤,脾胃不和也。

和气平胃散　专治妇人胎前八九个月,胎儿长发,以致妊妇肝胃虚弱而不调和,温热相攻,五脏六腑不和,或变痢疾杂症之病。此药安胎和气也。

厚朴　黄连　猪苓　泽泻各五钱　地榆五钱　苍术五钱　白芍三钱　升麻一钱半　豆蔻一钱半　陈皮四钱　甘草一钱　柴胡二钱

上锉散,分作三服,每服用水一钟半,煎至七分,空心温服,渣再煎。

九月胎形(图略)

九月胎膜重如山,七精开窍不非凡,一夜一升三合血,母胎欲产得齐全。九月胎形,七精者,眼有光,鼻有气,耳有闻,已知味,心有灵,各道俱全,方能转身,左右胁大动,妊母觉知,忧闷烦积,饮食不快矣。

保生如圣散　专治九月胎欲产期,忽然肚痛,先行其水,婴儿不降宜服此药。

益母草二两　当归四钱,弱者多用　砂仁二钱　陈皮一钱　大枳壳一两　甘草六分　白芍四钱　益智仁三钱,去皮　陈艾一钱

上锉散,分作二服,每服用水二碗,煎至一碗半,不拘时温服,渣再煎服。如不降,生鲤鱼一尾,醋一匙,加乌金丸一枚,同煎前药,服之神妙也。

十月胎形(图略)

十月满足欲生儿,四肢颅缝骨精开,产下要紧加防慎,莫令儿生被风吹。此月胎形满足,四肢骨缝俱开,方才降生落地时,恐其贼风冲吹,婴儿初生搂抱包裹,仔细谨慎方可。

活水无忧散　专治十月已满,多因恣情内伤,或因患潮热之症。又兼胎前多吃热毒之物,瘀血相搏,七情怒气所伤,临产有横逆之厄。仓忙不谨,或使稳婆取时,触死胎儿在腹,不能医治,今备防此之患,济急奇方,不可轻传,但服一二贴,加乌金丸二丸,服之其效如神也。

益母草二两　急性子即金凤子　当归各四钱　陈枳壳一两　生地黄　白芍药二钱　甘草八分　生鲤鱼一个　肉桂　川芎　陈皮各一钱　苏叶二钱　陈艾一钱

上锉散,分作二服,每服用水三碗,煎至二碗,临服之时,加入好醋一匙,每一碗和调乌金丸一丸。如其死胎不落,急取无根水再煎药渣,连服一服,救其性命。奥妙不可轻传,亦天地间之大方便也。

乌金丸秘诀

阿胶十八遇真仙,净洁龙衣只一联,谷麦生芽三寸位,染房败笔数根坚,五月五日收熟艾,均等须教分两全,择日诚心合此药,免令少妇入黄泉。

阿胶四两,炒　熟艾　谷麦芽日晒干,各二两　龙衣即蛇退壳,要全者一条,又要虬头下山者妙　败笔即苏木,二两,各等分

凡修炼,专择天月二德,天医生气吉日,凝神定虑,洒扫净室,画太极图,分两仪,定九宫而生八卦。所忌妇人、鸡犬、人声音。要至夜间,寂静斋戒志诚,先念净口、净心、净身,净天地神。咒毕,发火炼药,口念。

咒曰:在精精,地灵灵,精精灵灵,左朝北斗,右朝神。人逢此药,各保安宁,急急如律令。

炼成了包收,候五月五日,五家角添,煎炼同捣前药,均匀为丸,如梧桐子大,晒过候干,收住磁罐内,凡有妇人产前产后,催生护产,无不应验如神。

摄生种子秘剖卷上终

精订摄生种子秘剖卷下

安置炉鼎篇

夫安置炉鼎者，乃广成子授黄帝补虚之法也。炉鼎者，可择阴人十五六岁以上，眉清目秀，齿白唇红，面貌光润，皮肤细腻，声音清亮，语言和畅者，乃良器也。若元气虚弱黄瘦，经水不调，及四十岁上下者不可用也。凡与之交，择风日暄和之候，定息调停，战之以不泄之法，待其情动香荡之际，舌下有津而冷，阴液滑流，当此之时，女人大药出矣。上则紧咂其舌，以左手搠其右胁下，则神惊精气泄出，吸其气和液咽，之则玉茎亦能吸其阴精入宫，如水逆流直上，然后御剑，则神妙矣。夫上采舌者，谓之天池水；中采乳者，谓之先天酒；下采阴者，谓之后天酒。崔公云：先天气，后天气，得之者，常似醉。岂戏语哉？依法采其三次，若其阴实不过，候其情甚，快咂其舌，退龟少出，如忍大便状，则其阴精自泄矣。此法巧妙，功用极大，不可轻传，以泄天机。慎之！慎之。

歌曰：

采阴须采产芝田，十五才交二八　，
不瘦不肥颜似玉，　红　白脸如莲。
胎息有真都是汞，　门无路不生铅，
炼成铅汞归元海，大药　为陆地仙。

大锁方闭篇

夫大锁方闭者，乃撒手过黄河之法也。凡性急燥之人，须半月方可闭住性；缓者数日便闭。若一月之后，金关永闭，玉户常扃，自然不泄一点。初下手时，未便惯熟，倘或精泄，只是清水，行之五七日后，清水亦不泄也。初交之际，用三浅一深，渐渐至九浅一深，往来扇鼓三百余次，但觉欲泄，急退玉茎，按阴额，以右手三指于价道前闸住，把一口气提丹田，咽气一口，澄心定虑，不可动作。少顷，将玉茎复

振，依前扇鼓。若情动，蹲身抽出玉茎，如忍大小便状，运气上升，自然不泄矣。夫精气，乃一身至宝，只图快乐，泄尽元阳，譬如珠玉，投于渊海之中，安可再得？每遇交合之际，闭口定息，使气转运，化为津液，而归丹田。不得出气，但微微于鼻中放出，如口不闭，则清气易泄也。若气流入膀胱等处，后成诸疾，可不慎欤？至于交战，勿令大醉、大饱，每于戌亥二时之间，乃阴盛阳生之候，去却里衣正坐，右手握肾茎紧兜，左手于丹田上搓摩九九之数，方向阴户，却照前扇鼓，三浅一深，次以九浅一深，往来扇鼓数百。欲泄，急抽身起，以灵柯按阴额缩龟，咽气存想少时，扇鼓如法，觉精动，依前提出，澄心定志，扇鼓倍之，或至一千八百之数，如彼此不倦。依法为之，行之久久，自然不走泄一点矣。

歌曰：

欲习于中理，温　补灵柯；
灵柯既坚硬，撒手过黄河。
灵柯按阴额，黄河水　流；
闭思真气定，终夜胜金钩。

又曰：

空子　书穴下工，下工到处是真空；
真空穴下　生巧，直入长生大道中。

回躬御女篇

房中术行至一次，身体不倦，至三五次，扇鼓至一万二千八百之数，依前提身缩龟，咽气一口，至丹田，急缩下部，不令走泄。第一上峰，始采女子口中津液咽之；第二中峰，复采女浮汁吞之；第三下峰，闭气蹲身如龟状，急缩下部，采其红铅，从尾闾运上昆仑顶，撒手四肢，返老还童，诸疾不生矣。真人曰：欲采下峰，且先学运气法，得玉茎坚壮，可塞阴户，然后随吸阴中之气，从玉茎管逆入丹田，此三峰法也。

歌曰：

永镇金关诀，长扃玉户秋；
施功如到此，御　复何忧。

又曰：

欲解回躬秘，身形似缩龟；
三峰如累卵，二者觉先知。
又曰：
万千数毕至回躬，四大安然百脉通；
皱纹舒尽红颜美，存想　神大有功

从心求味篇

自初下手，须缓缓施工按擦，不可性急，已上运用，实天地交妒，夫妇和畅，全美之道也。既不损阴，又不亏阳，交感百日之后，阴亦不倦，是乃体不交而神自交；意不合而气自合，端然静坐，涣然舒畅，内外神气，自然翕合，每日有三十二般真味，是乃从心求味也。

歌曰：
大锁金关毕，回躬御　收；
精神如此到，真味称心求。
缓缓施工闭，精神夜夜修；
和　夫妇美，任意畅千秋。
又曰：
慎勿狂　身又高，百千度了气雄豪；
果然净坐思真味，体不交而神自交。
又曰：
问其真味来，炉中自交妒；
一宵　百度，黄河水　流。

还精采气篇

若论成功，止其不泄，未足为奇。要在还精采气，斯为大道。或曰：何谓还精采气？答曰：凡扇鼓至千百之数，女有阴交三穴：两乳，二两胁，三两肾是也。往来扇鼓之际，候其声娇、色变、眼慢、口合、手冷、心烦，彼时急缩下部，蹲身如龟，其牝中津液自我灵柯吸入，故曰饮海黑龙收。一合自己元阳，二得混而为一，从尾闾夹脊，透上泥丸宫，再降入丹田，滋养真气，岂小补哉？盖女人一身属阴，惟津液属阳，故曰水中铅，阳数也。又名为红娘子。男子一身属阳，惟精气属

阴，故曰沙中汞，阴数也。又名为白头翁。红乃为铅，白乃为汞，与真液相合，搬上泥丸，则齿发下落，而颜如童矣。

歌曰：

大锁回躬罢，施工真味周；

还精方采气，饮海黑龙收。

又曰：

还精仍补　，采气复丹田；

此道行之熟，端然作地仙。

又曰：

阴里回身是属阳，肾宫红液起琼浆；

时方认得真铅汞，渐入生长不老乡。

赫赫金丹篇

采战时，先用绯线折回耳间，迷之鼻窍，然后又将绯线周围颈项，如不大一米未发也，研半钱乳香，调好酒一盏天下，煮羊肉四两，令女先服。三五日一浴，或半月一浴，候天气晴明时行之，于此一意诱合，候其情动用，雌鸡翎三寸三分，将绯线扎缚一处，鬅有搂定，缓入阴户，向前进一寸二分，其液自吾灵柯穴透至宝鼎，名曰返圣胎，产出婴儿，长生有寿。虽寒暑疾病，亦不生也。

歌曰：

欲识水中金，红　二八阴；

温时经岁久，方可采其真。

又曰：

黄莱仙顶辨东西，不向阴宫路上迷；

灵雀两头千里羽，圣人三转九霄梯。

又曰：

龙降虎伏玄关启，虎动龙吟玉管齐；

风摆水中金液动，这回谁肯傍空栽。

炉中呼吸诀

凡采战，先须端坐，凝神定气，因鼻引清气，口内呵出浊气一口，

又次叩齿，以舌搅华池，咽津用最上导引法，然后搂玉鼎，徐徐进步，候其情动，摇取彼右手，抱紧，咂住其舌，取他津液一口，仍吸其气咽下，存神定气，缓缓入炉。若要满炉，以聚气为法，次指其第三中指之间，用九浅一深，二疾八迟之法，进百余步，再依前法取之咽下耳，复进百余步又取之，如是数次，其妙不可言也。若要不漏，频频出炉，缩胁提呼，各吁气一口，再提再呼。倘若紧急提呼不依，即于尾闾关用手抵住，自然不漏，玉柱金枪通宵不倒矣。非独阳畅，抑且阴欢。凡采取候其情动，阴户开张，津液流溢，他动我静不可深入。咂住其舌，吮华池神水咽之，自然阳气壮盛，欲退即掐第三口，吸取真气三四口咽下，然后出炉。即退不可就眠，且端坐吐纳三十余口，用黄河逆流法运归四肢，待安静方眠。欲再战，依前法为之。若女子精泄，有损罢战，还他五口，呵每口令彼三次咽之。如不还，则有黄病夭丧。若不信，但行此法，十日半月之后，见面目痿黄，精神短少，是其验也。慎之！慎之！

展龟秘诀

夫欲展龟身长大者，于子时后午时前，乃阴消阳长之时，静室中披衣端坐，凝神定气，腹中当令藏饥，空则气脉流通，饱则气窒不通，仍用中乘导引法。闭气咽津送下丹田，运至玉茎，两手搓热如火，用一手兜托阴里握茎，一手于丹田脐腹上摩九九之数，换手依前法右转，再摩九九之数毕，就根捻住。在左右腿上敲打，不计其数。自然长大矣。

进火还元气

凡扇鼓情动，左手结印于玄关，用印指定，直到极乐，撮口含唇，胁腹提呼，微微吁气一口，此三花聚顶，五溧朝元也。

歌曰：

手提金印倒骑　，一指黄河水　流；

　用坎离颠倒法，直到昆仑顶上游。

又曰：

舌拄上腭眼观顶，手指宝印提金井。

夹脊双关款款收，提呼直上昆仑顶。

玉泉无漏法

凡欲战，以手握玉茎，舌拄上腭。先调自己神气，均匀进攻时鼻内微微出气，不可口中出气，恐心气不与肾气相接。况神不离目，气不离口。目乱则神去，气喘则精出。戒之戒之！虚心实腹，弱进强出，自然无漏矣。

歌曰：

在欲而无欲，居尘不染尘；

往来宜缓慢，百病不　侵。

运精填脑诀

凡交媾，觉情动，将三指紧扣玄关，歇腹缩颈至极乐之地，用七返还汤法运金精，以填脑髓也。

歌曰：

手指似钢钩，缩身皱眉头；

睁　紧歇腹，海水向东流。

又曰：

三指紧将玄关扣，歇腹缩头水　流；

更将七返还阳药，运向昆仑顶上游。

搬运秘诀

凡行事毕，每平旦直伸两足，左右压定，开眼，用两手扳两足指九次，极忍闭气，将身中动，止许鼻息微微出气，令匀行三五次，面如黄炙，乃是真气上升泥丸矣。即以两手搓摩面皮，两耳自热，则放开为度也。

歌曰：

华池金液入丹田，　合须归造化源；

河车搬上昆仑顶，　救衰老变童颜。

取火煮海诀

凡行必戌亥时，乃阴盛阳衰，血余之时，披衣正坐，右手兜外肾，左手于丹田上搓摩九九之数，换手右转亦如前数，久久则纯熟，补益于身矣。

歌曰：

一兜二兜，左右换手；

九九之数，真阳不走。

子午流通诀

凡器具既成，则用黄河逆流之法而奈战，每与之交，则先行子午十次，使气脉通畅。入炉行九浅一深之法，进退迟速，俱至缩起腰身，闭气不出，卷舌拄腭，以睛上视，用手扳拿如钓钩，频频咽气，以候心定，自然不泄。若气轻轻呵出之，掩耳闭气，存想气从夹脊上脑后，入顶门，则散于四肢四脉。若数次不泄，则强矣。却用消息散气法。

消息散气法

精不可散，散者气也。凡以不泄之精，作于未萌之先可也。闭口曰闭天门，舌拄上腭曰塞毕池。以手摩两肾门，向上九次。复手转辘轳九次，以手摩天柱九次，掩耳鸣天鼓九次，两手左右上下摩天庭九次，两手搓热摩熨两眼二七次，然后叩齿三十六，漱华池津液，吸东方清气，咽下复以手摩足掌心二七次，久乃惯熟，掩闭双关，塞其精血，不致轻泄也。

六字延生诀（存缩抽吸闭展）

一日存者，交媾之时，存心游于物外，须交合不可着意，体交而神不交。若着意，是神交，而精易泄矣。若不着意，纵然走泄，只是去浊留清。当此之际，急用缩胁提呼，存久不倦，则无漏矣。

两肾中间一是神，　门之处是精根；

令走失牢坚固，穷取生身死户门。

二曰缩者，交接时缩气上行，不令顺下，气下则泄。又当如忍大小便状，灵柯渐退半步。口嘘气出，咂定女舌，取他津液咽之。搂定吸他气一口，送下丹田，直入灵柯三五次，或七次，渐渐龟形森旺不泄矣。

元精欲走禁无由，手足须如钳与钩；

弩　擎提玉茎退，身如缩顶一猿猴。

三曰抽者，当缓缓进步，不可急躁。当抽半步，采接津液，以我鼻吸他鼻中所出之气。候其气喘，急吸咽之，不可用口吸。口吸则伤脑。抽吸若多，玉茎自固，神气虚实，愈久愈坚也。

入炉汤养意悬悬，一深九浅数为先；

进迟退速　夺取，益姐补髓壮丹田。

四曰吸者，以我玉茎吸他津液，如受气之管。采取之时，上以鼻吸其气脉，下以玉茎吸其阴精，存想人我玉管之中，上下齐吸，勿令颠倒，一抽一吸，如管吸水，仍接口内津液咽之，依此而行，颜色光润，神气状实也。

收取华池玉液津，情　速将退灵根；

闪开直机徐徐出，吸夺归来贺万春。

五曰闭者，当动作之时，不可开口出气，口是元门也。下与命门相接。若封固不牢，则失神败气，其精易泄。且行功之时，则五字相连，缺一不可。若弃存缩而难以行其功，舍抽吸而难以得其物。四者难卫而不急于封固，则得而又失，不能保其命矣。须要闭而不开，则得五字之秘也。

精养灵根气养神，元阳不走得其真；

丹田养就千金宝，万两黄金　与人。

六曰展者，乃操兵演马也，兵不操不惯，马不演不熟。男女相交，譬如两将相敌一般。女人自然有不战而胜，以静待动的手段。男子一见女人的牝户开张，先神魂不定，不待战有几分败势，又自己灵龟发作的头上如明镜一般，一入炉行动，不及数合，就便输了。盖不曾经传授操演过。若是有传授的灵龟，自然雄壮坚固，粗燥老喇，交合有何惧哉？

就炉铸剑法

凡与女交，随其炉鼎之大小，入炉之初，先取进火气一口咽下，次以子午气一口压之，则阳自内发，然后施龟卸之，其功不浅矣。

吕公安乐歌

双托一度理三焦，左肝右脾如射雕，
东脚西肾须单托，元海华池　颇朝，
摇头摆手祛心病，手扳涌穴理胸腰，
每宵如法三度许，方才把火遍身烧，
请君子后午前行，管取延　百病消。

三峰采战房中妙术秘诀

夫一阴一阳之谓道，故好色之心，人皆有之。当其交战之际，必须玉茎雄壮，触满花心，通宵不倒，久战不泄，以致妇女情欢意悦，方得妙处。若其将泄，即便用诀，急急提住，勿令走泄，庶可以气补气，以人补人，一夫可度十女矣。

且入房抱鼎之时，先以甜言美语动其心，次采三峰而调其情。所谓三峰者，上舌、中乳、下牝户是也。采取之时，待情动兴浓，户内滑精盈溢，女子淫情动矣。当此之时，可以温存抱定，轻怜爱惜，闭口咬牙，驰心物外，思念别端，从容放龟入炉，行九浅一深之法。

诀曰：战不厌缓，采不厌频，使女子情动兴浓。或其气富而颤声不止，或其体软而不言，或其目涩而额赤，或其视听反复，耳舌尖冷，言语杂乱，鼻孔开彻，阴户张展，此其验也。当此之际，纵其玉茎，务要浅多深少可也。浅则益阳，深则益阴，浅则决胜，深则必输，戒之。交合之间，须要缓缓，进迟退速，不可燥急，勿令气喘。战攻时多，须要少歇，待其安静，再加抽添，若其将泄，速退灵根半步，或出户，不可急行。

诀曰：

闭口咬牙　视顶，鼻引清风提金井；

搓手钩足似猿猴，玄珠自上昆仑顶。

行此诀久，其精自固，且须少歇。待其心定，再照前法，浅攻深送，慢进急退，依此交合，而玉茎自然坚硬，攻战无倦，纵有走走失，不过一点清冷之水，又何伤哉？

又曰：

出入由从自有方，入时宜弱出宜强；

须神闭口神游外，进退何劳急急忙。

宽皮汤洗龟法

甘草　当归　官桂　地骨皮　木通　大茴香　露蜂房　蛇床子以上各五钱　莲衣瓦松　砖末　青木香　桃皮　秋皮以上各一两　蟾蜍一钱，为末

上为粗末，用水六碗，煎至五碗，热洗一钟，茶时自洗三次，每次行气三十余口，行气之时，须要正身端坐，存神定意，咽津纳气，闭口以意使下丹田，直至玉茎头上，如此三十余遍毕。将玉茎根下用手拿住，左右打腿，左打八十一，右打八十一。又将玉茎拿住头上，用手抚摩，不计其数，大妙大妙。

诀曰：

鼓来一气到中元，一涌先须至下关；

展腰缩背连身　，气裹龟头大似拳。

兴阳蜈蚣袋

蜈蚣一条，去头足为末　甘草三分，为末甘遂三分，为末

共一处，用素白绢作皮袋，扎于玉茎下。方行前功三七日可成，此时观形热完备，舒展长大，粗不可言，其龟苍老，后不须用药以固定元阳，方可入炉采战，取胜无厌。

此诀为人不可不知也。知者乐一生，不但延年而广后嗣矣。

武则天花心动房术

天雄二钱　蛇床子三钱　没石子一两　远志去心，三钱　川椒三分

上为细末，每用一钱，临时以唾津手心内调，涂玉茎头上入炉，待时行事双美，男女不寒甚妙。

锦帐生春丹

黑雄狗胆一个，焙干　鳖鱼焙干，为末

以上鳖末入胆内搅匀，麻索扎悬于当风阴干，或加麝香五分。行事时津调少许。入炉长久，阴户塞满。欲泄，吃冷水便泄。

固本壮阳丹

乳香　丁香各二钱　木香一分　没药　辰砂各一钱　麝香　沉香　血竭各五分　柏子仁一两　阳起石一钱　川山甲一两，火烧存性

上为末，面糊为丸，如梧桐子大，随人年岁数服，麟香酒空心吞下，壮硬非常。

延寿固精丸

菟丝子　肉苁蓉　熟地黄俱酒浸一宿　柏子仁　桂心去骨　北五味　远志去心　青盐　川牛膝去心，酒浸一宿　蛇床子酒浸一宿，以上各一两

上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服三十丸，空心温酒送下。行事昼夜不衰，十遍不困；服至七日，似铁不损；服一月，通宵不倒，长七寸。此药能添精髓，常服延年益寿。

春方药性歌

药中何物最兴阳？石燕堪扶最健强，
至大至坚须蛤蚧，无休无歇赖羚羊，
固阳壮气川巴戟，补血生精蜀地黄，
硬熟茱萸并五味，最兴故纸与蛇床，
更有一般通水道，蚯蚓只奔到膀胱。

助阳丹歌

附子青新尖草芽，茴香没药共天麻，
海马麝香石燕子，蝎稍十个不须加，
丁香川椒菟丝子，临丸可　好朱砂，
若是鼻中闻此药，不是黄瓜是菜瓜。
上分两、制法、吃法俱载《素女交战诀》后。

滋阴壮阳丹

乳香　丁香　木香各二钱　麝香五分　没药　辰砂各一钱　川山甲三钱，烧存性　柏子仁　茴香各三钱　阳起石一钱五分

上为细末，酒糊为丸，梧桐子在，随人年数服，空心酒下，壮硬非常。

一度终身想

乌药　鹿茸酒浸一宿，瓦上焙干　紫稍花　槟榔各一两　红豆二两　牛膝一两，酒浸，瓦上焙干

上为末，加远志不拘多少，煎至七分去渣，用汁，面糊丸，梧桐子大，每服三十丸，细嚼茴香汤下。忌猪肉、鱼、鸡不可食，忌房事，七日后行。

一捻丹

黄芪　丁香　牡蛎　母丁香各三钱　海马一对　地龙去土，七条　麝香三分

上为末，每用三钱，摊于纸上固脐，然后酒调少许涂玉茎上，以热为度，方其行动，大有神效。

神仙至妙诀

扶金龙　佐肾水，秘精不泄。

猪苓五钱　茴香炒　川山甲各三钱，酒泡　木香一两五钱　木通三两　酸枣仁　干姜　干山药　熟地黄　柏子仁各五钱　甘草五分，炙干　金樱子　胡芦巴　远志　半夏各一两

上为末，每服一钱五分，空心温酒吞下。扶阳固精，至妙要药。

兴战立阳丹

石燕炒，七次，三钱　阳起石三钱　海马一对　全蝎一个，炒　蛤蚧酒浸黄色，三钱　鹿茸三钱　天麻子三钱，去油　肉苁蓉三钱，酒浸一宿，瓦上焙干　脑麝三分

上为细末，以甘草熬膏为丸，如梧桐子大，每服七丸，盐酒空心下，大能久战不败，至妙之药。

四时入门欢

石燕二个　阳起石　磁石　朱砂各等分

上为末，雀脑并糊为丸，梧桐子大，每服七丸，空心酒吞下，欲泄水解。

固　真　膏贴脐法

甘遂　甘草　干姜　硇砂　龙骨　附子　白矾　海螵蛸　蛇床子　乳香　木别子去壳，炒

各等分，为细末，生蜜为饼子，临行事用油单纸贴脐中，绢带缚定，候药力到，方可行事。阴阳雄壮，二人快美。

相　思　锁

辰砂三钱　肉苁蓉酒浸，焙干，三钱　麝香五分　地龙七条，瓦上焙干

上为末，用龟血调为丸，麦子大，用一丸下于马口内，行事玉茎粗长，阴门胀满。不脱，吃水即脱。

鸳鸯扣

安息香　麝香　朱砂　乳香各一钱　红蜻蜓二个

上研细末，用活鲜鱼取血和药。如欲龟头大微长，加榛子肉，用新瓦器盛，封埋地下，七日取出，待九日后方用，以一粒塞耳久不泄；欲泄，砂糖水解。

滋阳快活丹

硫黄　广木香　蛇床子各五钱　茱萸五钱　紫梢花　龙骨　细辛各二钱

上为细末，津调少许入阴户，妙不可言。

固本丹

龙骨一两　诃子五个，去皮　砂仁　朱砂各五钱

上为细末，糯米糊为丸，绿豆大，每服一丸，酒送下，可战十妇。不泄，葱茶一盏解。

一度十年想

良姜　枯矾　桂心　木别子　地龙去土泥，瓦上焙干

上各等分，为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服一丸。阴户内良久，行事妙不可言，女人十年思之。

始童女丹

石榴皮　青木香　茱萸去肉核　生明矾

各等分，为细末，津调入阴户，胜如童女。

鱼水相投散

山奈子　木香各二钱　全蝎三分

上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每次一丸。男津调入阴户，来往数次，两情相洽，自得鱼水之欢矣。

强龟益女丹

红豆　砂仁　良姜　五味子　冕脑

各等分，为细末，每次少许津调玉茎上，可度十女，女亦无损，房中要药也。

陶真人养生丹诀

世言服灵丹，饵仙药，白日而轻举者，但闻而未见也。至于运气之术甚近，养生之道，人禀血气而生。故《摄生论》云：摄生之要，在去其害生者。此名言也。予所编去病歌，盖采诸家养生之要而为言，能依而行之，则获安乐；若尽其妙，亦长生之可觊，今著其歌于后。

万物惟人为最贵，百岁光阴如旅寄，
自非留意修养中，未免病苦为心累。
何必餐霞饵火药，妄意延龄守龟鹤，
但于饮食嗜欲间，去其甚者将安乐。
食后徐徐行百步，两手摩胁并腹肚，
须臾两手摩肾堂，谓之运动水与土。
仰面仍呵三四呵，自然食毒气消磨，
醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐犹戒多。
食不欲粗并欲速，只可少餐相后续。
若教一饱顿充肠，损气伤脾非汝福。
生冷粘腻筋韧物，自欢牲牢皆勿食，
馒头闭气宜少餐，生脍偏招脾胃疾。
酢酱胎卵兼油腻，陈臭腌硙尽阴类，
老衰暮欲更食之，是借寇兵无以异。

炙炙之物须冷吃，不然损齿伤血脉，
晚食常宜申酉前，向夜徒劳滞胸膈。
饮酒莫教令大醉，大醉伤神损心志，
渴来饮水并啜茶，腰脚自然成肿腿。
尝闻避风如避箭，坐卧须须预防患，
况因食后毛孔开，风才一入成瘫痪。
视听行坐不可久，五劳七伤从此有，
人体亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。
卧不厌侧觉贵舒，饱则入浴饥则梳，
梳多浴少益心目，默寝暗眠神晏如。
四时惟夏难将摄，伏阴在内腹冷滑，
精肾汤药不可无，食物稍冷休哺啜。
心旺肾衰何所忌，特忌疏通泄精气，
寝处尤宜绵密间，宴居静虑和心气。
沐浴盥漱皆暖水，卧冷枕凉俱勿喜，
瓜茄生菜不宜食，不独秋来多疟痢。
伏阳在内三冬日，切忌汗多阳气泄，
不问四时俱热酒，大药不须难入口。
五味偏多不益人，恐随脏腑成殃咎，
阴雾之中无远行，暴雨震雷宜速避。
道家更有颐生旨，第一令人少嗔怒，
秋冬日出始求衣，春夏鸡鸣宜早起。
子后寅前寝觉来，瞑目叩齿二七回，
吸新吐故无人悟，咽漱玉泉还养胎。
罢摩手心熨两眼，频频揩擦额与面，
两手时将摩鼻茎，左右耳根全数遍。
更能干络遍身间，拨□时须纽两肩，
纵有风劳诸冷禁，何忧腰膝复拘挛。
嘘呵呼嘻吹及□，行行之人分六字，
果能依用口诀中，新旧有痫皆可治。
女色虽云属少年，稍知撙节乃无愆，
关精息气宜闻早，莫使羽苞火中燃。
有能采履存方正，功名无贪利无竞，

纵向坎中未能行，百行周身亦无病。

摄生种子秘剖卷下终

种子方剖

继嗣珍宝

夫有人民，而后有夫妇；有夫妇，而后有父子。是故婚姻之后，必求嗣续，乃人伦之大本也。盖男女成夫妇之道，贵乎及时，男子二八而精通，则三十而娶。女子二七而天癸至，则二十而嫁。欲其阴气完备，阳气充实，然后交会，交而孕，孕而育，育而寿，此上古圣人之至教也。今世则不然，男女未及冠笄，辄成夫妇，男则精气未充而早泄，女则天癸始至而有伤，所以交而不孕，孕而不育，育而不寿者多矣。故上古之人，春秋皆度百余岁而动作不衰，其知道欤。后世嫁娶太早，未及半百而衰，年逾七十者几希矣。切夫无子者，贫则计不能得，无如之何？富且贵者则千思万虑，终夜不眠，或供佛、饭僧、封神、祈悃，不然谋诸方药，计出百端，致妾箸无数，始终有不能遂其志者。是皆心行有亏，非命也欤。苟能革心之非，所行向善，以阴骘扶持，积德累功，施恩布德，则上天之报施，自然庆流后裔，故先贤立方垂训，以启后人此求嗣篇之所由作。

种子法

夫凡人乏嗣者，其故有三：一曰祖宗无德，自身无行，心地有亏；二曰丈夫阳气不足，不能施化；三曰妻妾血寒，不能受胎。曰：有何法而治之？曰：不难，但悔悟乎？生所为，过恶尽去，心中人我，一切不平，便当内治身心，外修功行，久之则自然获福，而上天报施。所谓功德者，非谓修盖寺观，看经念佛，须要广行阴骘，施恩布德，济困扶危，出无依之丧，嫁孤寒之女，常行方便，心存善念，如是三年之后，可以求嗣种子。所谓内治身心者，奋志勇猛，不与妇人同衾，戒禁房事，百日保养，神气壮盛，元气充实，方可待其种子。是以男子积精引气，女子调经对月，故曰以实投虚，是谓及时；以虚投实，是谓不时。所谓种

子者，须择女子性行温良，慈裕无骄妒之态者，为之配合，不惟要得其嗣，抑亦生子形容端正，而有异乎人也。

调经法

岐伯曰：女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事应时而下。所以谓之月事者，平和之气，常以三旬一见，以象盈则亏也。若遇经脉行时，最宜谨于将理。将理失宜，似产后一般，受病轻为宿病，重则死矣，可不畏哉！经行之际，若被惊则血气错乱，经脉渐然不行，逆于上则从鼻口中出，逆于身则为血分劳瘵之疾。若恚怒则气逆，气逆则血逆，逆于腰腿心腹背胁之间，遇经行时，则疼痛不已，过期即安。凡此之时，中风则病风，感冷则病冷，久而不逾，变证百出。故妇人调经最宜谨慎，戒喜怒，少忧思，勿骄妒，和性情，常悦乐，调饮食，则自然血气和平，而百病不生。百病不生，而后孕育成矣。又孝敬公姑，柔顺夫主，体古人三从四德之行，则上天庇佑，必得贵子。若遇天癸至时，急报郎君知之，应时种子，百无一失。

诀曰：何为种子法？经里问因由。昨日红花谢，今朝是对周。对周种白玉，子午叙绸缪。三五成丹桂，二四白梅抽。

大凡受胎，皆在妇人月经行过一日、三日、五日交合，则受胎成男。若月经绝后二日、四日、六日泻精者受胎，皆成女。过此六日外，皆不成胎。经绝一日，曰对周，久之元气起于子，胎气在已，洎乎午，所以种子宜子午时，易于受胎也。

诀曰：玉湖须浅泛，重载却成忧，阴血先参聚，阳精向后流，血开包玉露，平步到瀛州。

男女会合，精血交感，浅则阴血先聚，深而阳精易耗，若阴血先聚，阳精后冲，血开裹精，阳内阴外，阴包阳，胎则男形成矣；若阳精先泻，阴血后参，精开裹血，阳外阴内，阳包阴，胎则女形成矣。

诀曰：从斯相暂别，牛女隔河游，二月花无发，方知喜气优，好事常付与，谗言莫妄凋。

妇人经行过后，凡六日宜种子之时，行事既毕，须当禁止，不可恣其淫佚，恐有触伤胎气，故言牛女相别，不得相会也。花无发，谓有孕。则次月经水不朝也。且夫至精才华，一气方凝，始受胞胎，渐成形质。子在腹中，随母听闻，自此之后，则须行坐端严，性情和悦，常

处静室，多听美言，令人讲读诗书，陈说礼乐，耳不听淫声，目不观恶事。如此，则生子贤明、忠孝、敦厚、福寿。不然，则男女既生，多鄙贱愚顽，不得其寿。此因外象而内感也。昔太姒娠文王，目不视恶色，耳不听恶声，口不道恶言，生文王而明圣。此胎教之道也。

种子歌诀

三十时辰两日半，二十八九君须算，

落红将尽是佳期，金水过时徒霍乱，

徒霍乱兮枉用功，树头树尾觅残红，

解得花芳　结子，　愁后代继前踪。

一日十二时，两时半总三十时辰。盖妇人月信来，止是有两日半。初一日子时月信来，数至初三日巳时是也，当此算之落红将尽，乃是月信行至二十八九时也。佳期指阴阳交媾也。盖此时子宫开而纳精也。金水即月信，若过此时，子宫已闭而不纳精矣。洞里桃源何处寻，都来一寸三分深，交欢之际君须记，过却区区枉费心。洞里者，阴户也。桃源者，子宫也。在阴内一寸二分深。泄精之时，不可深入，深入则泄精他处，胎不结而子难成。是区区无益也。若值桃源，定生男产女。他虚我实效乾坤，以实投虚是的真，总是两家皆寡欲，佳期相值始相亲。男寡欲则实，女寡欲则虚。实阳能入虚阴，谓男子阳精充实，适值女人经后血海虚静，子宫正开，与之交合，是谓投虚，一举而成胎矣。前三日新血未盛，精盛其血，血开裹精，必成男胎。后三日新血渐长，血胜其精，精开裹血，多成女胎。

古今此法少人知，别是天机一段奇，寄语世间无嗣者，生男生女定无疑，要知产女生男法，似向家园下种时。

此法直白，诚为粗俗无状，实非矫揉不假药饵。庸夫孺子、农家市户，无意之所为者，偶合自然之要，盖巧窃天机之妙，孕嗣人伦之大端也。凡仕宦流俗中，如得其人而不传者，是失其人也。不得其人而反传之，是失其传也。但当敬授之，直指真源。论凡结胎者，男女精血也。男属阳而象乾。乾道资始，女属阴而象坤，坤道资生，阳主动故能施与，阴主静故能承受。夫动静相参，阴阳相会，必有其时，乃成胎孕。欲求子者，全在经尽三日以里交合。如俯首拾芥，万举万当。斯时男女无暴怒，毋醉饱，毋食炙辛热，毋用他术赞益。阴阳和平，精

血调畅，交而必孕，孕而必育，育而为子，坚壮强寿，至真切要，在此数语。然源头一节，尤当研究。男子十六而精通，必三十而娶。女子十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳二气完实。或精未通而御女，经始至而近男，未完而伤，未实而动，根本既薄，枝叶必衰，嗣续岂能蕃衍。先儒尝言：寡欲则有子。盖寡欲则不妄交合，积气储精，待时而动，故能有子。《书》曰：人心惟危，道心惟微。欲寡而神益完，不惟多子亦多寿。盖养生尤贵于寡欲故也。

种子吉辰歌

种子须当择吉辰，要知旺相说原因，
冬求癸亥兼壬子，秋逢辛酒及庚金，
夏取丙午并丁巳，春宜乙卯甲连寅，
此宿若然同际会，何愁种子不生成。

种子凶忌歌

朔望弦晦及丙丁，本生甲子与庚申，
人神每月二十八，强风猛雨怒雷霆，
地震与天虹出现，日月无光蚀未明，
劝君此时休种子，免教子母祸胎生。
又，
天地三光及火光，更嫌神佛在边傍，
井灶厕边坟墓侧，若然种子便罹殃，

男　　虚

男子气衰难有子，急宜早访补虚方，
七十庆云皆可觅，酒和一剂便兴阳。

女　　补

血衰气旺定无孕，致令经来生百证，

趋前移后没调停，秦桂丹圆堪备整，
乌鸡丹法妙通灵，冷者宜尝热无应，
又言四妙固真圆，冷热不调皆可进。

当　补　过

奸谋切切好荣华，财利孜孜不放些，
暗里害人终损己，分明报应岂饶他，
机关使尽还虽拙，世间轮回似转车，
快积阴功生子息，当知救雀与埋蛇。

温隐居《求嗣篇》方论

昔东京有一焦公，因三世无嫡嗣，遂为商旅，游玩名山，遍访至人，问其因果。遂见一老僧，声清而远，目视精光，讲论谈诲，语言甚异，故就斋而坐。僧曰：有何听谕？焦公曰：贫家三世无嫡嗣，虽得一庶子，且亦不肖，奈何？僧曰：乏嗣者其故有三：一、祖宗无德，自身无行；二、夫妻年命恐犯禁忌；三、精神不守，妻妾血寒。焦公曰：自身无行，夫妇年命皆有受持，若妻妾血寒，有何法治？再拜，愿闻一言指教。僧曰：不难，但先修其德，后修其身。三年之后，可到五台山，当授异方。言毕不见。焦公自遇老僧之后，时时行方便，种种作阴功，遇人临难者，郊郭元振之行善。见物垂死者，助上帝之好生，施恩布德。如此者三年，竟往五台山寻访老僧，数日不见，方欲回归。忽见行童手持一卷，对焦公言曰：老师传语大夫，功成行满，回家合乐，志诚服之，必有富贵子孙，随念降生。焦公曰：但得嫡子足矣，何望富贵乎？于是谨依其卷所著方药，修合而服之，遂生焦员外。后员外养子又不肖，是损德如是。忽遇一道人云：妆有忧色，何不往五台山见老僧？员外顿首谢，遂径行五台山，诀其因果。至五台山不见老僧，只见行童。曰：老师昨日言汝今日到，令行童接待也。再三传语，何必来问，但依汝父所行，则愚者自贤，贫者得富矣。员外曰：贫者得富，自是命也。愚者性之本，然岂能反贤乎？行童曰：昔日窦氏五子，皆不全形。自后行恩布德，悉皆安愈。况且积德报应，皆登科第。员外拜谢而归。奉依此事，刊板明施方书，又将五台老僧所授真方，合药

修炼炮制，普送世人，名曰续嗣降生丹。服者无有不验，不及二十年子孙皆贵显。后人收得此形状，及方受持行，用求药者护其子孙。皆有德行。余受此方，不敢缄默，以告诸贤，庶不致异方淹没耳。

续嗣降生丹　此方专治妇人五脏虚损，子宫冷惫，不能成孕，及寒热往来，诸虚百损，及治男子贤虚腰痛，阳事衰弱，并皆治之，服者则无不效矣。

当归二两二钱　桂心二两二钱　龙齿二两五钱　乌药二两五钱　益智二两五钱　杜仲二两五钱　石菖蒲二两五钱　吴茱萸二两五钱　茯神三钱　牛膝三钱　秦艽三钱　细辛三钱　桔梗三钱　半夏三钱　防风三钱　白芍药三钱　干姜二两，半生半炒　川椒二两焙　附子重一两，作一窍入朱砂一钱，湿面裹煨熟为末　牡蛎一两，童便浸四十九日，即用硫黄末一两，醋盐涂，用纸裹之，米醋盐泥润湿固脐，用炭炙赤

上为细末，用糯米糊丸，如桐子大，每服三十丸，渐加至七十丸，空心淡醋汤吞下。或温酒盐汤皆可下，日进二服。

此药及治男子精寒不固，阳事衰弱，白浊梦泄，及治妇人血虚带下，肌瘦寒热。但是男女诸虚百损，客热盗汗，气短力乏，面无颜色，饮食少味，并皆治之。更有奇效，难以具述。受持君子，宜预行善及方便于人，施恩布德，济利贫乏，然后即服此药，无不感应。

续嗣方　昔日宠丞相夫人，三旬有九无子，从服此药，半月之间有孕。后来果得九子。此药专服，大补男女虚损，皆曰可服。

茱萸　白芨　白蔹　白茯苓　陈皮各一两　细辛　桂心　五味子各四钱　白附子炒　川牛膝　厚朴姜制，各三钱　人参　当归　乳香各二钱

共为细末，宜用壬子日合，炼蜜为丸，如小红豆大，每服十五丸，空心黄酒送下。经尽后一日，连进三服，交合有孕。若见效，再不必服。

种子方　明净鱼鳔胶一斤，切碎，炒成珠，或蚌粉，或陈壁土同炒　大附子一个重一两的顶平正，无傍枝者，作偏叉者不堪用，切作四块，童便浸烂，或姜中同好醋煮，亦可理片晒干　全身当归四两，要极大者，切碎酒洗　沙苑蒺藜四两，水洗净，酒炒，其色碧绿者佳，红色者不堪用，形似猪腰子，极细小，或用布袋盛贮，醋煮极烂

上四味，为末，炼蜜为丸，每服空心酒送下。数不拘多少。若不得成丸，切成作块，蒸熟即丸。得男妇同服，女要调经为主。

又，枸杞一斤　白果生熟每半斤　白茯苓粉半斤

捣烂老米糊为丸，初服六七十丸。一月之后百丸，白滚汤送下，早服。

松柏道人百补丸　治男子妇人诸虚百损，滋补之药，诚无过也。

黄柏一两，酒炒　熟地黄一两，酒洗，忌铁器　人参五钱，去芦　枸杞子一两，净　五味子一两净　天门冬五钱，去心　麦门冬五钱，去心　白术二两，净　茯苓二两，净　白芍药五钱，酒洗　川芎五钱，净　当归一两，酒洗　陈皮五钱，去白　枳壳五钱，麸炒　甘草五钱，炙　桑白皮一两，面炒　黄连五钱，姜汁炒　生地黄四两，取汁，忌铁器

上为细末，将生地黄汁入好酒少许，打面糊为丸，如绿豆大，每服六七十丸，淡盐汤空心服，或温酒送下亦可。

神效咳嗽方　治男妇一切寒咳。

生姜不拘多少，切作薄片，晒干为末，又用糯米粉打糊为丸，如芥子大。

空心米饮下，三十丸即愈。

摄　生　篇

夫所谓养生者，先知爱身，则可以修身，知修身，则可以治心，能治心，则可以养生。摄养之道，在乎戒暴怒，节嗜欲，时起居，省思虑，调饮食，则自然血气平和，而百病不生矣。故圣人治病先须治心。老子曰："心为神主，动静从心，心为根本，心为道宗，静则心君泰然，百脉宁谧。动则血气昏乱，百病相攻。故太白真人曰：欲治其疾，先治其心。必正其心，然后资于道，使病者尽去心中疑虑、思想一切妄念、一切不平、一切人我，悔悟平生所为过恶，便当放下身心，以我之天而合所事之天，久之遂凝于神，则自然心君泰宁，性地平和，知世间万事皆是空虚，终日营为皆是妄想；知我身皆是虚幻，祸福皆是无有，生死皆是一梦，慨然领悟，顿然解释，心地自然清净，疾病自然安全。能如是，药未到口，病已忌矣。此真人以道治心，疗病之大法也。黄鲁直曰：人生血气未定时，不如早服仲尼之戒，故其壮也，血气当刚而不刚，所以寒暑易浸耳。学道以身为本，不可不留意斯事也。

韩魏公在相府，有李畋患疾，既瘳。请谒公曰：子于病曾得移心法否？对曰：未也。公曰：人能于病中移其心，如对君父，畏之谨之，

静久自愈。

《洪范》曰:善养生者,以气而理形,以理而理气,理顺则气和,气和则形和,形和则天地万物无不和矣。不善养生者反是。理昏于是,气梏于形,耳目口鼻,徇而私欲,胜好恶,哀乐淫而天理亡。其能苟生者,禽兽而已矣。

临川吴氏曰:仁者寿,天地生物之心曰仁。惟天地之寿最久。圣人之仁如天地,亦惟上古圣人之寿最久。人所禀受,有万不齐,岂能人人如圣人之仁哉? 予尝执此观天下之人,凡气之温和者寿,质之慈良者寿,量之宽洪者寿,貌之重厚者寿,言之简默者寿。盖温和也,慈良也,宽洪也,重厚也,简默也,皆仁之一端。其寿之长,决非猛厉残忍、偏狭、轻薄、浅躁者之所能及也。

轩辕黄帝简生后嗣论

一气既分,两仪肇判。万物之中,而惟人最灵,洞天地之幽微,达圣贤之蕴奥,审神仙之法术,穷造化之根源,无所不知矣。自盘古之及今,逮羲农之为帝,分阴阳运会之源流,有夫妇人伦之道理,故普天率土之姓,贵贱穷达之人,有家无子,覆宗绝嗣者,宁不恻然而痛哉。大凡生男女,皆由妇人,取其天医、福德、生气,自十三岁至四十九岁,何年到何月,阴阳有自然配合之道,男女有自然胎月之候。但人不知而误种者,故其母阴宫中胎月满足,必定生女。既生乳养,食母血脉,二三年间难有胎气。男子当观妇人行年在几岁,如拣生男的胎月相交,或生女的;选生女的胎月相交,却生男者,何也? 盖是阴阳之差,胎气之错,皆不过三五岁命夭。然男女既错,及胎月下有状字生者,男小名做女唤,女小名做男呼,吉庆。彼男女之家,要视妻行年岁数,依期论中拣其生男胎月而行房室,定生男也。问曰:妇人自十三岁为始至,四十九岁为终,中间有五十岁生长者,何也? 答曰:须是四十九岁受胎气,每年十二个月,分注男女胎月,宜拣胎月而交接矣。今将妇人生长年月,有三十七图而载之其中。有润月受胎者何也? 只依前月观之是也。问曰:男女有足月日生者,有不足月日生者,又有出月日生者,何也? 答曰:有足数生者,中道不足数,生者贫薄;亦有足数外生者,其人尊重决矣。问曰:妇人有彻老不生男女者,何也? 答曰:既是良人之妻,多因房事,损动脏腑,或天癸不通,子宫夹寒,所以

不生长。又问:妇人正生产,又有数年便断产,不生长,何也?亦由上有故疾,为此不生长也。欲要生长,先服气和血经之药毕,再服还童丹,暖其子宫。如男子年老,亦堪服枸杞子、肉苁蓉、何首乌,乃兴阳快气、添精补髓之药。如种子之时,先令男子服药,并戒慎房事一个月,精脉调均,即于图中选生男之月,候癸水既绝之后,第一日下种,一日三日男,四日六日女,除此外不可种也。下种有诀,即令妇人端睡正卧,慎勿偏斜,欲与交时,入则口内呵气,出则鼻内哼气,如此行三十六部,少刻再行九次。共行三百一十四部,方许发泄。欲泄之时,猛咬妇人上唇,令妇人猛惊,其胎自定。此法一种一子,百种百子。如交接已毕,令妇人平稳种卧一顿饭时,如断产,妇人服药毕,欲种子时,将有印处纸剪下,烧灰,井水调下,面东服之讫,然后交接。妇人后觉有孕之时,当用转女成男之法,以弓弦系腰,更将雄黄带之,生男不谬矣。此书始皇无道焚之,黄帝预先得知,故藏一篇,在衍数之后,秘至济南秀江师安道先生传之在世,望好事君子示女多男少之家,谨依斯论求嗣,则万代不乏后矣。今将受胎岁月,开具于后尔。

妇人

十三岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月男　六月女　七月男　八月女　九月男壮　十月男　十一月女　十二月男

十四岁

正月男　二月男　三月女　四月男　五月女　六月女　七月女　八月女　九月女　十月女　十一月男　十二月女

十五岁

正月男　二月女壮　三月男　四月女　五月男　六月女　七月男　八月女　九月女　十月女　十一月男壮　十二月男

十六岁

正月女　二月男　三月女壮　四月男　五月男　六月男　七月男　八月男　九月男　十月男壮　十一月女　十二月男

十七岁

正月男　二月女　三月男　四月女壮　五月女　六月女　七月女　八月女　九月女　十月女　十一月男　十二月女

十八岁

正月女　二月男　三月女　四月男　五月男壮　六月男　七月男　八月男　九月男　十月男　十一月男　十二月男

十九岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月女　六月男　七月女　八月女　九月女　十月女　十一月男　十二月男

二十岁

正月女　二月男　三月女　四月男　五月男　六月男　七月男　八月男　九月男　十月男　十一月男　十二月男

二十一岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月女　六月女　七月女　八月女壮　九月女　十月女　十一月女　十二月女

二十二岁

正月女　二月男　三月男　四月女　五月男　六月女　七月女　八月男　九月女　十月女　十一月女　十二月女

二十三岁

正月男　二月男　三月女　四月男　五月男　六月女　七月男　八月女　九月男　十月男壮　十一月男　十二月女

二十四岁

正月男　二月女　三月男　四月男　五月女　六月男　七月男　八月女　九月女　十月女　十一月女　十二月女

二十五岁

正月女　二月男　三月女　四月女　五月男　六月女　七月男　八月男　九月男　十月男　十一月男　十二月男

二十六岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月女　六月男　七月女　八月男　九月女　十月女　十一月女　十二月女

二十七岁

正月女　二月男　三月女　四月男　五月女　六月女　七月男　八月女　九月男　十月女　十一月男　十二月男

二十八岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月女　六月女　七月男　八月男　九月男　十月男　十一月女　十二月男

二十九岁

正月女壮　二月男　三月女　四月男　五月男　六月男　七月男　八月男　九月男　十月女　十一月女　十二月女

三十岁

正月男　二月女　三月男　四月女　六月女　七月女　八月女　九月女壮　十月男　十一月女　十二月男

三十一岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月女　六月女　七月女　八月女　九月女　十月女　十一月男　十二月男

三十二岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月女　六月女　七月女　八月女　九月女　十月女　十一月男　十二月男

三十三岁

正月女　二月男　三月女　四月男　五月男　六月女　七月女　八月男　九月女　十月女　十一月女　十二月男

三十四岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月女　六月女　七月女　八月女　九月女　十月女　十一月男　十二月男

三十五岁

正月男壮　二月男　三月女　四月男　五月女　六月女　七月女壮　八月男　九月女　十月女　十一月女　十二月男

三十六岁

正月女　二月男　三月男　四月女　五月男　六月女　七月女　八月女壮　九月男　十月女　十一月男　十二月女

三十七岁

正月男　二月女　三月男壮　四月男　五月女　六月男　七月女　八月男　九月女壮　十月男　十一月女　十二月男

三十八岁

正月女　二月男　三月女　四月男壮　五月男　六月女　七月男壮　八月女　九月男　十月女壮　十一月男　十二月女

三十九岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月男壮　六月女壮　七月女　八月男　九月女　十月男　十一月女　十二月男

四十岁

正月女壮　二月男　三月女　四月男　五月女　六月男壮　七月男　八月女　九月男　十月女　十一月男　十二月壮女

四十一岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月男　六月女　七月男壮　八月男　九月男女　十月男　十一月女　十二月男

四十二岁

正月女　二月男　三月女壮　四月男　五月女　六月男　七月女　八月男壮　九月男　十月女　十一月男　十二月女

四十三岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月男　六月女　七月男　八月女　九月男壮　十月男　十一月女　十二月男

四十四岁

正月男壮　二月男　三月女　四月男　五月男壮　六月男　七月女　八月男　九月女　十月男　十一月女　十二月女

四十五岁

正月女　二月男壮　三月男　四月女　五月男　六月女　七月男　八月女　九月男　十月女　十一月男　十二月男

四十六岁

正月男　二月女　三月男　四月男　五月女　六月男　七月女　八月男　九月女　十月男　十一月女　十二月男

四十七岁

正月女　二月男　三月女　四月女　五月男　六月女　七月男　八月女　九月男　十月女　十一月男　十二月女

四十八岁

正月男　二月女　三月男　四月女　五月男　六月男　七月女　八月女　九月女　十月男　十一月女　十二月男

四十九岁

正月男壮　二月男　三月女　四月男　五月女　六月男　七月男　八月女　九月女　十月女　十一月男　十二月女

跋祈嗣种子篇后

夫心者,妙万物而兆吉凶也。故上帝垂训曰:人能于颠覆流离之际,善用一言,上资祖考,下荫儿孙,岂不在心之所存乎?昔禹钧之为善,仲淹之恤孤,传之万世,后胤贤哲者不绝焉。玉介甫之所行,荼毒于世,故子孙生有项带肉枷者,敢望其贤而不致泯灭乎?是故人之一心,所存乎仁,为体而所有为。工夫为用,苟有其体而无用,则虚违天命,何所成功。今观松柏子之存心,则合天地之心为心,真仁人君子之所施也。得此书不自私于己用,广其传刊行天下,纳人于寿域而生生不已,则富贵功名,延年百岁,即可见矣。于是乎跋。

金精直指

碃乾为天,为父,为阳,为金,为精,乾健不息,资始万物。

础坤为地,为母,为阴,为土,为血。坤顺而柔,资生万物。

乾坤二像,法则三地。形器,表父母阴阳之造化。非坎离配合无以成胎,而化育万物也。

其一曰:乾阳为父,母为阴,伏羲画下至如今。世人不解其中意,故画坎离相比论。

碙坎为水,为精,为魄。是云天一生水,阴中阳,月中兔,雌里雄。此夫之道,宜实不宜虚。

䂽离为火,为坤,为魂。是名地二生火,阳中阴,日中乌,雄里雌。此妇之道,宜虚不宜实。

坎离者,水火精血是也。故坎藏天一真精之水,故宜实。离藏地二真阳之火,故宜虚。故曰:取将坎内中心实,来填离中腹内阴。

其二曰:抽将坎内中心实,送入离宫去补阴。十月胎完生贵子,此书端的若黄金。

阳虚所以冷,宜补养使其纯阳充实,方可施也。坤阴宜养其静,少阴者旧积已去,新血初生。老阳者旧积充实,冲射太虚。

其三曰:阳虚清冷莫投阴,炼补纯阳似火温。直待坤阴纯静后,少阴老阳自相亲。

夫人之一点元阳真精,无价明珠,岂可妄投于渊水之中。必候大

静之际,以真阳强盛之精投虚阴,阴为主。故曰天一生水也。以新血为主,其籍为客,包含真精。故曰:地二生火也。精血混融,结成胎婴,下月过期,经脉不行,是其候也。

其四曰:一点真精无价宝,不过空虚莫妄施。下月过期无血至,便知端的结婴儿。

且天人身中,精气神三宝,虽曰人人俱足,个个完成,亦无欠缺,但患不知存养。一旦贪欢妄施,所以阴实阳虚而不结婴胎矣。若以阳之实,投阴之虚,则无不中。以实投实,是名不时;以虚投虚,是名无度。则精不凝、胎不结,斫丧元阳,败其本根,失其至宝,可不戒哉。

其五曰:莫要枉用精神气,贪欢乐弃阴实里。存养按时去投虚,管取儿孙传万世。

精气神于此为三品上药。论曰:精实则气壮,气盛则神全。三合一,一分三。此为身中之至宝。虽金玉之宝,过于泰山,岂比养身之宝也。此宝者,上乘天然之真性,中结灵台之金丹,下传子孙之蕃衍。可以延年益寿,可以入妙升玄。若能深根固蒂,终身保受,毋令丧失,体健寿康。阴顺施,可以为人伦之大本,万世之规模。

阴宜虚属坤

论曰:夫坤为地,为土。表离中之虚,则能承魄血之积,日满之盈,经血大泄,直候月信行过之后,旧积已去,新血方生,乘太虚会遇元阳一点真精交媾,射满太虚。以其新血方生,投以完实,强盛真精,精血混融,日就月将,结为婴胎。十月满足,产育为人,贤明端正,寿命永长。静虚之际常以每月,但以前三日之中,一日大有准成,后三日少准,六日之后,子宫收闭,经血聚凝,阴实不容受精,则不结胎矣。

阳宜实属乾

夫阳属乾,表坎中之实,乾则能施。但凡交精之后,借玉户为炉鼎,采佳妙之英华,更相别与他姿,交相混炼。初未结实,精滑难久,以少至多,以紧至慢,随心调摄,谨慎闭防,不可急燥。知正在此际,迟气转换,妙用难言,随宜采战,勿令太过,得意而退,随心量意,均调,慎勿轻泄,务在完实。如此则自然下部温暖,九转丹成,阳精涸

涌,神气充融,炼久则为金丹,身康健射虚,定为人伦,以传后世矣。

阴不宜实属离

论曰:阴实不可承,但凡受精之后,复连交扰,有损前胎,感受风邪,致令落产脐风,疾厄命促。实由于此世之夫妇不知避忌,误交误合。产育一世,难存一二是也。果欲情爱,必待过月而后,并月过六日,阴实之交,只可空调,慎勿轻泄,闭养欢恋,必待丹成道备,气候完实,投阴射虚,便有子也。

阳不宜虚属坎

论曰:阳虚不可施,从欲而泄,日复一日,岁月相仍,不知禁止,滑顺如水,清冷如冰,流而不射,多不结胎。少或有成,精不完实,神气不全,胎终损落,或疾危命夭,错怨缘分,定迟无感之甚矣。孰不知皆由己身虚损元阳,真气不足,且又不可久无姿色。若或离久,则劳思损神,年见而忽生爱欲,略交而心不奈久,少停而易走泄,亦且精气妄投无用之处,不若常合佳配,采取英华,闭精养气,以补完实,全此三实。验其虚实,以期而见效应,不期年而广后嗣矣。

用不应时

论曰:年少之时,不按虚实,不应时候,用时不到,到时不用,误交误合,不知存息,耗散太过,亏损元阳,不若采其英华,以补元阳,直待功愈深而精愈坚,炼愈久而阳愈实。见其效验,真气不足,多加几日。古者人生二三十岁,五七日一泄;四十者,十日一泄;五十者,半月一泄;六十者,闭精养寿。大概自量己身,禀气厚薄,存养安息,何如耳?难同一例而比孔。

不育女专生男

论曰:先下母年本然之数四十九,除去母之年,看当何月有。假若母年若干岁,将四十九除去若干,加上某月若干数,同前辏成零若

干，是单则男，双则女，再倒除七遍。剩单是男，双是女，则无疑矣。欲要求男，专交单月投虚，万无一失矣。

杂忌录

脑麝之香，能害物命而熏虫；及诸异香，皆射透关窍而走真气，不可多用，令人乏嗣。

房术奇书序

余少时侍卫于武宗朝，岁在戊辰，驿行西蜀，同华阴令李公登华山，问古仙迹。一道士曰：山之所罕也，惟陈抟所遗丹法，刻之石，为山之显迹，天下所共闻。惟抟一书未传，随开洞府中撮小石匣，拆古遗封，取出一册，名曰《玄机中萃》，乃希夷成道内丹，筑基、立身、安命大要也。公命抄之，乃书一册遂余，西行蜀藩，缙绅取录者不胜。有以服其药，登堂而称其玄妙者，有登余门告其深验者。无虚口缘，其所自伏气，乃立身安命之基。梅子乃人元太丹之仙品，服药乃生血生精之妙，妙无不可重之也。今之世传，希夷子进药之事有自来矣。行道之人，多不知其妙在竹破还须竹补，抱鸡须用卵为之之义。为性命者，当留心于此，乃入道之门，成道之捷径也。又曰：余亦行梅子金丹之效，补气之说，衰年之人，可以为法。或曰：是集无补于大乘，但伏气进药梅子，虽有形之物，亦可以接命延年助道，世称为添油之法耳。余然之，将纂与诸经列刊，使明道者便于采择焉。

嘉靖岁在庚戌春正吉坎宫道人东明任拱辰书。

陈希夷房术玄机中萃纂要

一、筑基

筑基功夫，名曰炼己造丹。诚能采得药来，收得药起，择鼎取蟠桃酒，以进真铅。采药由下元，次中元，后上元。能进下元是筑基；能进中元是长生；能进上元药品，是为了道，虽不飞升，亦为蓬莱客。学

者欲得筑基，先明橐龠；要知采药，须遇师传。师传一诀，则炼己造丹、功成无疑矣。得之者，当宜潜修。苟可明言，则人人可仙也。何为内丹？则吾身与天地同体，得一阳真息，升除交感于吾身之中是也。二人童子得而修之，是曰金丹。真精已泄，得而修之，故曰还丹。

二、铸剑

养神功夫，名曰铸剑存真。择三五、二八眉清目秀之鼎，调养一年之余，候其癸水行，潮信准，将八卦安神丹自服一月，次用灵龟膏药封脐一月，始阴阳交合，取其地魄养神，下手功行九一之法。其法如是数次，少停覆鼎上，提气九口。若神未曾动，再行九一之法。其法如当神动，急覆其上门，住橐瘫勿动，呼吸恐漏真金，急提气三口，升上泥丸。缓提气六口，升上泥丸，名曰九还。及至阳气回，丹田正是归根复命，返本还元，就下近便处，运一点真水以迎之。此采得药来，收得药起是也。得药则药鼎端坐，叩齿三十六通，左右鸣天鼓三十四后，以拇指节试目九遍，以中指按鼻七遍，两手磨面及发际，闭口鼻息，次将舌拄上腭，外津液满，分作三口咽之，再漱再咽。如是三度，将手抱肚脐，名曰炎丹田。此吾身之真炉，然后净定之中，行周天之火。《悟真篇》所谓功夫容易乐非遥。说破令人大笑，依法行之，不仙亦可长生矣。若爱欲心狂，漏泄至宝，是恩返仇杀矣，保之慎之。

三、调神

调神功夫，名曰炼补火候。用先天补气，清秀颜色，红白无疾，年十六七者，每月依后开日期气数，以银或锡造成蠹瘫，使之呵气入管，量到我即收上泥丸，下归丹田，行至六个月，颜老遇童，发白变黑。久久行之，乃见先天之神功妙用也。古语云：竹破还须竹补。宜以气补气，寿永天地，诸经之说同也。上补自鼻，中补自脐，下补自肾。依日期自下而上曰返，自上而下曰还。此补气先天之妙用。又曰接命。珍之重之。

四、聚财

聚财者，非聚之以求五金八石之药，食前方丈之荣。盖欲求鼎器，以全长生之道；积柴米，以和至珍之剂；置丹主，以存至净之体；具香帛，以告至尊之神。此数者，非财用则无所措手足矣。故《经》云：欲求天上宝，须用世间财。吁！有法无财，诚难矣哉！

五、结友

结友者，非结谈笑游戏无益之人，必择道同心合、仁慈勤俭、不贪富贵、素有德行者，得以护卫助力，彼此进道，行无阻碍，能成就以全至真，故曰：道心非难，久常为难。

六、择地

择地者，非择名山洞府、奇峰幽壑也，或市廛村郭，深隐僻处，古庙古坟，有甘泉善陵，火不出十诫，小则五亩，置丹室斯善矣。石杏林嘱道光曰：即往通都大邑，依有力之家，以了大事为此。故曰：志士若能修炼，何妨在市居朝是矣。

七、择鼎

鼎鼎原无鼎，药药原无药，乃先天最上一乘，无为妙道，保命延年，择眉清目秀，唇红齿白，五病不犯，四体无亏，声清言减，必至情和意合，鱼水相投，然后可以临鼎用事，以求先天大药也。毫厘有差，则失中正。炼己者，自天癸始降，方可济用。然偷翠未判，太极未形，至净至真，含虚太乙。一粒黍珠，时至自落，采而服之，故曰人光大丹。又曰先天梅子金丹。此乃至真妙道，非泥水之可比，必是用人法财，积功累仁，坚心诚意，方克有济也，谨之谨之。

希夷八卦安神延寿丹

能安五脏，返老还童，服之长生，得者宝之。

天门冬三斤，抽心去皮，长流水净洗，晒干择明净者用之，能补虚　熟地黄一斤，去黑，酒洗晒干，能和血生津液，用之莫犯铁器　红花二两，能生颜　僵蚕二两，能补容　当归二两，去尾，酒浸洗一宿，晒干能生气血　真川椒二两，闭目者不用，能宽脾去风邪　石燕二对，能温血补益丹田　海马一对，用酥油煮透，然后慢火焙干，用能助髓兴阳

上为细末，分两如数，炼蜜为丸，梧桐子大，每服一钱，空心无灰酒或盐汤下，忌大怒大醉。

周天生精再造固本还真膏

蛇床子　肉苁蓉　枸杞子　地骨皮　麦门冬　广木香　大附子　生地黄　木鳖子　锁阳　巴戟　防风　人参　川乌　细辛　草乌　茯苓　丁香　桂皮　没药　豆蔻各五分　天门冬　苍术　当归各一两

其法，用真正芝麻油一斤四两，将药入油内，煎至五六滚，验药枯，将复布滤净，滴油入冷水中成珠，不散再入后药末：

麝香　雄英各二钱　阳起石一两，如无用鸦毛代之　虎骨　海马各二两，用酥油煮透，慢火焙干　蟾蜍　紫稍花　龙骨　石燕　云母石各一两

上为末，待前油成珠，退温收入内，搅匀收瓷罐内，冷水浸罐半肚三昼夜，退火气。不拘颜色，用绢或厚纸表开摊其药封脐，每六十日一换。此药能镇玉池，金精不泄，兴阳助气，通二十四血脉。若欲种子，制去膏药，金精射入子营，百发百中。又治下元虚冷，五劳七伤，膀胱气，风湿瘙痒，两腿酸麻，阳事不举，妇人赤白带下，血山崩漏。能令老弱行路刚健，颜发转变。

每月行火用功日期

初八日上弦补气八口应八卦之数，初九日补气九口谓之开通九

窍，初十日补气十二口谓之纯纪一年之数，十一日补气十六口以全中原一斤之备，十二日补气二十四口以宣二十四气，十三日补气三十六口谓之构通三十六骨节之脉，十四日补气六十四口谓之演六十四卦之周，十五日补气七十二口以炼七十二候之运，十六日补气八十一口谓之九转罗舟之微者也。

兴阳丹

雄狗胆一个　麝香当门子，一钱

上将麝香入狗胆内搅匀，线悬于当风处阴干，每用少许津调涂茎头，行事耐久不泄，甚妙。

金枪不倒方

人龙一条，瓦上焙干　丝瓜子十五个　乳香五分　没药五分　杏仁七个　麝香五分　泉脑五分

上为末，油胭脂和为丸，如麦子大，行事用一丸，放入马口，大能展龟，长大坚硬久，甚妙。

汉孙妃暖炉丹

青木香　枯矾　牡蛎各七分　川椒五分　麝香三分　木鳖子九个去壳

上为细末，炼密为丸莲子大，每用一丸，选纳阴户内，待药自化，阴户窄紧，男女美快。

乐安公主热炉

川椒　枯白矾　吴茱萸　蛇床子各等分

上为末，交接之时，用少许纳阴户，男子兴阳双美。

热炉双妙丹

细辛　川椒　甘松　丁香　三奈　蛇床子　肉桂　霍香　辛夷　羌活各等分

上为末，炼蜜丸桐子大，用将一丸纳户内，觉自身热易兴双妙。

双美丹

五味子　远志　蛇床子　朝脑　龙骨各等分

上为末，津调少许纳入阴户，男女欢洽，双美不倦。

贴脐膏

阳起石　蛇床子　香附子　韭子各一钱　土狗七个，去翅足，煅过　大枫子五分，去壳麝香五分　硫黄五分

上为细末，炼蜜丸如指顶大，以油纸盖护贴脐上，用绢带子缚住，战十合女不泄，倦即去药，冷水一口解之。

金锁玉连环

雄狗胆一个　肉苁蓉二钱，酒浸，瓦上焙干　川椒五分　紫稍花一钱　硫黄五分　韭子十个

上为末，将胆汁流于钱内，将药搅匀，线扎吊当风处四十九日阴干。每用一分津调化，涂茎上，行事交锁不脱，冷水解。

窄阴方

没石子三个　干姜一钱　蛇床子一钱　桂心一钱　狗骨烧灰，一钱

上为末，蜜调为丸，桐子大，每一丸津调入阴户，待热行房，紧窄妙如童女。

长相思

淀汾　蛇床子　川椒去口　狗骨烧灰，等分

上为末，津调少许涂茎上行事，初交一次，令妇朝思暮想不已。

浴炉吹

松香　甘松　青皮　荆芥　五味子　蛇床子　朴硝各等分

每用一服，水二钟，连根葱三枝，温洗阴户行事，兴阳佳妙。

四时双美散

龙骨　胡椒　僵蚕　樟脑　枯矾各等分

上为末，每服五分，空心酒下，以干物压之，大兴阳，或少许津调涂。

又方

木香二钱　无明异一钱　胡椒五分　桂心一钱　五月蚕娥用公母三对　丁香一钱

上为细末，炼蜜丸梧桐子大，每服十丸、十二丸，临睡姜汤送下，入阴中，巨大不可当，欲解呵气口。如不解，饮冷茶一口即解。

千金秘精方

旱莲蓬　头粉　莲花蕊

上为末，每用少许，津调纳阴户，或涂龟头，入户内，两情甚浓。

铁钩丸

熟地　肉苁蓉　樟脑各二钱　海马一只滑石　淮雀肉一个，去嘴，入盐酒浸焙干

上为末，酒糊丸桐子大，每服三十丸，空心乳香汤调酒送下，日进三服。玉茎渐长大，九日行事，久战不衰。

立效丸

石燕一个，煅　海马一只，焙　南木香　丁香各三钱　莲子心三钱

上为末，炼蜜成丸，如鸡头子大一二丸，口噙化下不泄。要泄，车前子擦手心便泄。

惹意牵裙散

牡丹花　天仙子　天茄花各等分

上为末，弹在茶酒内，与妇人食之，其女妇即有意也。

兰房秘诀采战春方药性歌

洞房何药可兴阳，海马相兼石燕强。
蛤蚧丁香共巴戟，熟地茱萸五味良。
坚强更有破故纸，能令快美姜蛇床。
硫黄性热宜轻用，木香麝香要参详。
人龙木鳖丝瓜子，乳香没药是奇方。
远志紫稍堪动兴，桂心晁脑白矾添。
柏子鹿茸香附子，洞房彻夜可追欢。
蜂房细辛地龙等，阴阳并美乃仙传。
狗骨干姜和淀粉，相思美妇不能忘。
花椒沉香菟丝子，杏仁蓖麻共茴香。
石灰胡椒乌骨胆，金樱苍术酸枣当。
人参茯苓能大补，干姜三柰菊花凉。
苁蓉青木香龙骨，石榴皮妄用心煎。
全蝎红花兼山药，诃子砂仁与僵蚕。
狐心干葱阳起石，朱砂五倍瓦松全。
蚕娥藿香川牛膝，川芎甘遂白砂霜。
封脐红蜻蜓二个，更兼绝妙安息香。
此是洞房神妙药，春方配合若遇仙。

二益丹

发黑肌嫩眼目聪，仪容标格倍精神，三杯酒后红颜润，采战先令动欲情。凡采战不得其人，切勿轻用，无益而有损。

美女倒提金方

硫黄　吴茱萸　青木香　麝香各等分

上为细末，每用唾津调入阴户，极美。

灵龟展势方

人龙一条　乳香二分　没药二分　远志三分　金丝鳖子三分，去油　丝瓜子七个木鳖子五分

上为细末，油胭脂为丸，如枣粒大，临战时用一粒入马口内，灵龟展大妙。

合欢散

紫稍花一钱　母丁香三钱　桂心二钱

上为细末，每用少许，津调入阴户，极美。

美女颤声娇

白矾三钱　杲脑一钱　蛇床子一钱　木香一钱

上为细末，炼蜜为丸，如黄豆大，每用一丸入阴户内，男欢女悦，其妙不可言。

兴阳保肾丹

桂心三钱　附子三钱　柏子仁五钱　鹿茸□钱

上为细末，春夏日炼蜜为丸，如梧桐子大，每服三十丸，半碗温酒

送下;秋冬月每服三钱,温酒调,早晚服,此药大助阳威,保护肾,大能久战不衰。

杨妃夜夜娇

蛇床子　远志　蜂房　五味子　细辛　地龙各等分

上为细末,每用少许津调涂玉茎上,入阴户大能久战,男女欢畅,其效非常。

快丸丹歌曰:

仙翁配合快春方,狗骨桂心与蛇床,

更加淀粉相调治,美女思情誓不忘。

下方:

蛇床子二钱　狗骨烧灰,一钱　淀粉一锭　桂心一钱

上为细末,每用少许,津调护玉茎,上炉最快,女情虽暂离,亦不能舍也。

长相丸歌曰:

木鳖干姜及桂枝,花椒狗骨两相宜,

津调一服安脐内,美女思情动苦思。

下方:木鳖子五个　干姜一钱　桂枝三钱　花椒一钱　狗骨灰三钱

合匀为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大,每服一丸,津调化,付玉茎上,入炉,女人快乐,思恋不忘,夜行十度。

怡情固精丹

五味子　远志　木香　蛇床子各等分

上为细末,每用少许,津调敷玉茎,入阴户,大能怡神固精也。

壮阳益肾丹

沉香　乳香　木香　没药　菟丝子各五钱　大茴香一钱　破故纸五两,酒浸　核桃四十个,去壳

上为细末,炼蜜为丸,如梧桐子大,每服三十丸,空心温酒送下,

服久能令玉茎长大，肾气充实，战必胜矣。

旱苗喜雨膏

杏仁　丁香　蓖麻子　白矾以上各五钱

上为细末，用蟾蜍并炼蜜为膏，调敷玉茎上，入阴户，女人如旱苗得雨，两情欢洽矣。

飞燕喜春散

丁香　香附子　石灰末　胡麻　乌鱼骨　鹿茸　金毛狗脊各五钱　蛇床子　紫稍花　菟丝子各一钱　麝香三分

上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服一丸，津化涂玉茎上，入阴户。两情感动，女心欢洽，又喜不胜，二美相并也。

西施受宠丹

丁香　附子　良姜　官桂　蛤蚧各一钱　白矾飞　山茱萸　硫黄各七分

上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服三丸，空心温酒送下，虽敌十女，人不衰，强壮坚大，女受其美如欢洽也。

真人保命丹

酸枣仁　人参　白茯苓　天门冬酒浸，新瓦焙干，各三钱

上为细末，每服三钱，温酒临卧调服，可敌百妇，大能保肾延年，真仙药也。

素女同乐丹

母丁香　蛇床子　白茯苓　甘松　白矾　山茱萸　肉苁蓉　紫稍花各五钱，细辛二钱　麝香五分

上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每用一丸，津调涂玉茎上，凡

遇交接,男女身体轻健畅美,若遇仙矣。

美女一笑散

青木香　龙骨　山茱萸　蛇床子　远志　官桂　石榴皮各等分

上为细末,每次少许,男津调人女户,行九浅一深之法,女情欢美,四肢困懈,情不能已矣。

金屋得春丹

石榴皮　菊花各等分

上为细末,水一碗,煎七分,温洗阴户,状如童女。真春宵一刻,千金之美。

绿珠进石崇延寿补益汤　夜有房事劳神,明早服此大有补益。

人参　黄芪蜜水拌炒　白术炒　杜仲炒去丝　牛膝　白芍炒,各一钱

甘草六分　当归酒浸焙干　陈皮七分　柴胡五分　知母八分　五味子十二粒　熟地酒浸焙干,二钱

上为一剂,水二钟,红枣一个,煎七分,空心服。大有补益。

安禄册彻夜恣情散

蟾蜍二钱　胡椒二钱　干桂五分　麝香三分

上为细末,以二三厘用唾津子前午后调涂茎上,至晚临行洗去,一夜不泄。久久药自散,不必解。

隋炀帝幸群女遍宫春

阿芙蓉二钱　蟾蜍一钱　朱砂五分

上为细末,以二三厘津调如前法,妙极。

秦宫朱后浴盆双妙丹方

细辛　川椒　蛇床子　梨花　甘草　茱萸　附子各一两

上为末，水五碗煎浓，连根葱一握，裸碎投入，无风处添水，男女尽身并洗，大壮阳缩阴。

太平公主万声娇

远志去心，二钱　蛇床子一钱　五倍子二钱

上为细末，以二三厘津调涂抹玉茎，壮阳久战双美。

调仙秘妙方歌曰：

七粒丁香八粒椒，细辛龙骨海螵蛸，

枯矾少许蜂蜜合，十八娇娘闪断腰。

上为末，炼蜜为丸，梧桐子大。行事纳一丸入阴户，快美甚妙。

高衙内秘录自送佳期求配方

藿香　三柰　川芎　丁香各一钱　麝香五分　腊月狐心二个，瓦上焙干存性

上为细末，少许弹在妇人身上即至。

元顺帝御制金枪不倒方

丁香　僵蚕　阳起石　木香　乳香各二钱　干葱二根

上为细末，酒糊为丸桐子大，每服三丸，温酒吞下。寅夜不泄，冷水解。

史国公广嗣方

蛇床子　木别子去壳　良姜各等分

上为细末，炼蜜为丸，梧桐子大。临交时，放一丸入阴户内，不过三次有孕。

秦始皇识嫔妃操守方

密陀僧　干胭脂　朱砂各等分

上为细末，蝙蝠血调，搽身上，远年不退，与人伦交，其色即退。妙验如神。

乐安公主如花夜夜香

木香　沉香　甘松　藿香　牡蛎　龙脑　龙骨　附子　飞矾　乌鱼骨各五钱　胡椒　百圭　零陵香　麝香各一钱

上为细末，炼蜜为丸，桐子大，每服一丸入户内，行房如室女。

薛敖曹进武则天皇后自美方

龙粉一钱二分　蛇床子一钱　白矾一钱五分　紫稍花一钱　木香五钱　川椒五分　吴茱萸一钱

上为细末，炼蜜为丸，如桐子大，每服一丸，入阴户极美甚快。

汉武帝御制遍宫思

川芎　南木香　山栀　薄荷　细辛　天麻子　白芷　防风去壳　砂仁各等分

上为细末，炼蜜为丸，每一两分做十丸，每服一丸，空心温酒送下，连服七日，歇一日，再服。以绢袋包茎，慎不可行房，至七日后任意行之，茎硬如铁。不倒，用红枣汤解。

妲姬润户方

石榴皮　菊花　白矾各等分

上三味，水二钟，煎一钟，洗阴户数次，极妙不可言。

林灵素进宋徽宗素女丹

没药　白矾　荸澄茄

上为末，蜜丸如樱桃大，一丸入户极美。

陶真人素娥丸　治肾虚腰痛，大益阳事。

破故纸一两，炒　杜仲锉碎，五钱，炒令黄色，加用核桃肉五十个，去皮

上为末，丸如梧桐子大，每服三十丸，空心炒米汤送下。

宋徽宗幸李师师命和剂局制龙骨珍珠方

芙蓉五钱　蟾蜍三分　麝香一分　母丁香二对　大附子五分　锁阳五分　紫稍花　淫阳藿　花蜘蛛各五分

共为细末，葱汁为丸，如绿豆大，每服或用三四厘，酒调搽龟头，日中上药，至晚温水洗过，入炉任行。

貂蝉对炉入户丸

诃子皮炒黄，一钱　枯矾一钱　川椒末三分　晁脑三分　桃毛三分　母丁香一个

上为细末，炼蜜为丸如黄豆大，每夜一丸，入阴户内。亦美亦紧亦趣。

武三思进韦后快女丸

五味子不拘多少　柿子皮酒浸三宿，阴干

上为末，吐津为丸如指顶大，送入阴户，令女极美。

南郡公主千金不易方

柏子仁五钱　附子　鹿茸各三钱

上为末，每服五分，温酒送下，日进三服。夏用蜜为丸，玉茎坚硬，妙不可言。

杨妃小浴盆

官桂　木别子各一钱　白矾七分

上用水五碗，煎三碗，男女洗茎户，双美不可尽述。

炼己捷要序

此一法，乃彭城梓铿延生之术也。实房帷搬运之法。是从生身祖溧上做出功夫，极能返老还童。余在辽海时，见医闾山中有一道者，约有四十岁。问之乃宋理宗时人也。生于绍定壬辰至洪武二十七年，一百六十八岁矣。问其道，乃曰：竹破须教竹补。且药石皆外物也，非其类者不可。遂以五字之诀示余。乃西胡秘密之教，大概与娄金脊气等天诀颇同。余乃去其芒刺之字，易以纯美之名，直书以示摄生之士。能行之者可以完形，必用回阳之法以固之。其法有六，亦方便救济之道，后学宝之。

时

永乐庚子人日涵虚子徊仙书

房中炼己捷要

五字　诀：

存　缩　抽　吸　闭

此五字之法，　延生之密旨，归真之根，还源之本，可参天地阴阳之造化，故先贤不妄泄于凡辈。得之者可为炼己之功，大亦甚矣。今人有用器械于房中，吞精者误人多矣。孰不知炼己、养生之法，亦有其道。夫不知归根复　之源，何以固形？形既不固，岂可入道？本非形于笔舌，实师徒口口相传之　，不得已而直书之。

存者，存夹脊之骨，前有二六，右为命门，左为肾门，即在腰上间也。汞溧皆从此出。若采取之时，觉汞欲出，急定心意存想，汞气自尾间上入泥丸。良久，用抽缩之法制之则止，纵走无害。能行此则汞溧自干，自然成宝，久而行之，命可延矣。

缩者，为采取之时，真汞欲来，便用力缩下，如急忍大便状，兼存

想命门。将灵柯后种浅土寸半，良久，汞乃自止。然后五坐，竖膝，抱玉山之顶，急拍山腰，口舍山龙。待山云气兴作此，是阴气上升，山溁发泄之候，云行雨施之法也。当此之际，感之于中，取之于外，急取山上华池之水，咽下丹田三五一度，至百度。如此久，面颜色光泽，虽老如童，后用抽吸之法。

抽者，慢进徐退待气至，宜进退上下相应。一退一吸，惟多为益，吸之不得开口。鼻引山溁入脑为妙，此为采溁之妙道。行之龙气刚劲，形神壮盛。进则吹，退则吸，可得久视矣。

吸者，相灵柯为受气之门，鼻为天门，与之相应，肾为命门，亦与天门相合。一时齐吸，不得颠倒，如吸得彼腠理既和，此阴阳感畅之候，想其赤黄气入灵柯，约至精室，入气海肾堂，与阳气直透泥丸。其时鼻与灵柯一齐吸。但一退一吸，使气如筒吸水样，自下而上，妙在数多，如得彼赤黄气，便觉气热如火。得其一度气者，可延一纪，应天地一周之气也。如采取数多，觉山色渐凋，即须易之。若得先天后天之溁者，功越万劫，妙在师传。

已上言山者，指女子言序去雨，美名者此也。

闭者，当动作之时，不可开口出气，乃是天门下与命门相接，若封固不牢汞必失，汞失必当封闭华池，以鼻引彼气升泥丸，下润元海，存泥丸，中有红日一轮照耀光中，仙子素衣黄裳，瞑目而坐，以舌拄上腭，存之，使气逆流，同气归元海无失矣。

房术奇书卷下终

茶　　经

茶经卷上

一　之　源

茶者，南方之嘉木也。一尺二尺，乃至数十尺。其巴山、峡川有两人合抱者，伐而掇之。其树如瓜芦，叶如栀子，花如白蔷薇，实如栟榈，茎如丁香，根如胡桃。瓜芦木出广州，似茶，至苦涩。栟榈蒲葵之属，其子似茶。胡桃与茶根皆下孕，兆至瓦砾苗木上抽。

其字，或从草，或从木，或草木并。从草当作"茶"，其字出《开元文字音义》；从木当作"𣘻"，其字出《本草》；草木并作"荼"其字出《尔雅》。

其名，一曰"茶"，二曰"槚"，三曰"蔎"，四曰"茗"，五曰"荈"。周公云：槚，苦荼。扬执戟云：蜀西南人，谓茶蔎曰。郭弘农云：早取为茶，晚取为茗；或一曰荈耳。

其地，上者生烂石，中者生栎壤，下者生黄土。

凡艺而不实，植而罕茂，法如种瓜。三岁可采。

野者上，园者次；阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，牙者次；叶卷上，叶舒次。阴山坡谷者不堪采掇，性凝滞，结瘕疾。

茶之为用，味至寒，为饮最宜。精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜与醍醐、甘露抗衡也。采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾。

茶为累也亦犹人参。上者生上党，中者生百济、新罗，下者生高丽；有生泽州、易州、幽州、檀州者为药无效。况非此者，设服荠苨使六疾不瘳。知人参为累则茶累尽矣。

二 之 具

籯加追反。　一曰篮，一曰笼，一曰　。以竹织之，受五升或一斗、二斗、三斗者，茶人负以采茶也。籯，《汉书》音盈，所谓黄金满籯，不如一经。颜师古云：籯，竹器也，受四升耳。

灶　无用突者，釜用唇口者。

甑　或木或瓦，匪腰而泥。篮以箅之，篾以系之。始其蒸也入乎箅，既其熟也出乎箅，釜涸注于甑中甑不带而泥之。又以谷木枝三桠者制之，散所蒸牙笋并叶，畏流其膏。

杵臼　一曰碓，惟恒用者佳。

规　一曰模，一曰棬，以铁制之，或圆或方或花。

承　一曰台，一曰砧，以石为之。不然，以槐、桑木半埋地中，遣无所摇动。

檐　一曰衣，以油绢或雨衫、单服败者为之。以檐置承上，又以规置檐上以造茶也。茶成，举而易之。

芘莉音杷离。　一曰羸子，一曰筹筤。筹音崩，筤音郎，筹筤篮笼也。以二小竹长三尺、躯二尺五寸，柄五寸，以篾织方眼，如圃人土罗，阔二尺，以列茶也。

棨　一曰锥刀。柄以坚木为之，用穿茶也。

朴　一曰鞭。以竹为之，穿茶以解茶也。

焙　凿地深二尺，阔二尺五寸，长一丈。上作短墙，高二尺，泥之。

贯　削竹为之。长二尺五寸，以贯茶焙之。

棚　一曰栈。以木构于焙上，编木两层，高一尺，以焙茶也。茶之半干升下棚，全干升上棚。

穿音钏。　江东淮南剖竹为之，巴山、峡川纫穀皮为之。江东以一斤为上穿，半斤为中穿，四两、五两为小穿。峡中以一百二十斤为上穿，八十斤为中穿，五十斤为小穿。“穿”字旧作钗钏之“钏”字或作“贯串”。今则不然，如磨扇弹钻缝五字，文以平声书之，义以去声呼之。其字以“穿”名之。

育　以木制之，以竹编之，以纸糊之。中有隔，上有覆，下有床，傍有门，掩一扇。中置一器，贮煻煨火，令煴煴然。江南梅雨时，焚之

以火。育者，以其藏养为名。

三　之　造

凡采茶，在二月、三月、四月之间。

茶之笋者，生烂石沃土，长四、五寸，若薇蕨始抽，凌露采焉。茶之牙者，发于丛薄之上，有三枝、四枝、五枝者，选其中枝颖拔者采焉。

其日，有雨不采，晴有云不采，晴，采之。蒸之、捣之、拍之、焙之、穿之、封之，茶之乾矣。

茶有千万状，卤莽而言，如胡人靴者蹙缩然，京锥反也。犎牛臆者廉襜然，浮云出山者轮囷然，轻飙拂水者涵澹然。有如陶家之子罗膏土以水澄泚之，谓澄泥也。又如新治地者，遇暴雨流潦之所经，此皆茶之精腴。有如竹箨者，枝干坚实，艰于蒸捣，故其形簁簁然，上离下师。有如霜荷者，茎叶凋沮，易其状貌，故厥状委悴然，此皆茶之瘠老者也。

自采至于封七经目，自胡靴至于霜荷八等。或以光黑平正言佳者，斯鉴之下也；以皱黄坳垤言佳者，鉴之次也；若皆言佳及皆言不佳者，鉴之上也。何者？出膏者光，含膏者皱；宿制者则黑，日成者则黄；蒸压则平正，纵之则坳垤。此茶与草木叶一也。

茶之否臧，存于口诀。

茶经卷中

四　之　器

风炉　灰承　　　　筥　　炭挝　　火䇲　　鍑　　交床　　夹　　纸囊　　碾　　拂末　　罗合　　则　　水方　　漉水囊　　瓢　　竹䇲　　鹾簋　　揭　　熟盂　　碗　　畚　　札　　涤方　　滓方　　巾　　具列　　都篮　　风炉　　灰承

风炉，以铜铁铸之，如古鼎形。厚三分，缘阔九分，令六分虚中，致其杇墁。凡三足，古文书二十一字：一足云“坎上巽下离于中”；一

足云“体均五行去百疾”；一足云“圣唐灭胡明年铸”。其三足之间设三窗，底一窗以为通飙漏烬之所。上并古文书六字。一窗之上书“伊公”二字，一窗之上书“羹陆”二字，一窗之上书“氏茶”二字。所谓“伊公羹，陆氏茶”也。置墆埭，于其内设三格，其一格有“翟”焉，翟者火禽也，画一卦曰“离”；其一格有“彪”焉，彪者风兽也，画一卦曰“巽”；其一格有“鱼”焉，鱼者水虫也，画一卦曰“坎”。“巽”主风，“离”主火，“坎”主水。风能兴火，火能熟水，故备其三卦焉。其饰以莲葩、垂蔓、曲水、方文之类。其炉或锻铁为之，或运泥为之。其灰承作三足，铁柈抬之。

，以竹织之，高一尺二寸，径阔七寸，或用藤，作木楦如　形织之，六出圆眼。其底盖若莪箧，口铄之。

炭挝

炭挝，以铁六棱制之，长一尺，锐一半中，执细头系一小镊以饰挝也。若今之河陇军人木吾也，或作锤或作斧，随其便也。

火

火　，一名箸，若常用者，圆直，一尺三寸，顶平截，无葱台勾锁之属，以铁或熟铜制之。

鍑音辅，或作釜，或作鬴。

鍑，以生铁为之，今人有业冶者。所谓急铁，其铁以耕刀之趄炼而铸之。内模土，而外模沙，土滑于内，易其摩涤，沙涩于外，吸其炎焰。方其耳以正令也，广其缘以务远也，长其脐以守中也。脐长则沸中，沸中则末易扬、末易扬则其味淳也。洪州以瓷为之，莱州以石为之，瓷与石皆雅器也，性非坚实，难可持久。用银为之至洁，但涉于侈丽。雅则雅矣，洁亦洁矣，若用之恒，而卒归于铁也。

交床

交床，以十字交之，剜中令虚以支鍑也。

夹

夹以小青竹为之，长一尺二寸，令一寸有节，节已上剖之以炙茶也。彼竹之筱津润于火，假其香洁以益茶味，恐非林谷间莫之致。或用精铁熟铜之类，取其久也。

纸囊

纸囊，以剡藤纸白厚者夹缝之，以贮所炙茶，使不泄其香也。

碾　拂末

碾，以桔木为之，次以梨、桑、桐、柘为之。内圆而外方，内圆备于运行也，外方制其倾危也。内容堕而外无余。木堕形如车轮，不辐而轴焉。长九寸，阔一寸七分，堕径三寸八分，中厚一寸，边厚半寸，轴中方而执圆。其拂末以鸟羽制之。

罗　　合

罗末以合盖贮之，以则置合中。用巨竹剖而屈之，以纱绢衣之。其合以竹节为之，或屈杉以漆之，高三寸，盖一寸，底二寸，口径四寸。

则

则，以海贝蛎蛤之属或以铜铁竹匕策之类。则者，量也，准也、度也。凡煮水一升，用末方寸匕，若好薄者减之，嗜浓者增之，故云则也。

水方

水方，以椆木、槐、楸、梓等合之，其里并外缝漆之，受一斗。

漉水囊

漉水囊，若常用者，其格以生铜铸之，以备水湿无有苔秽腥涩意；以熟铜苔秽铁腥涩也。林栖谷隐者或用之竹木。木与竹非持久涉远之具，故用之生铜。其囊织青竹以卷之，裁碧缣以逢之，细翠钿以缀之，又作绿油囊以贮之。圆径五寸，柄一寸五分。

瓢

瓢，一曰牺杓，剖瓠为之，或刊木为之。晋舍人杜毓《闘赋》云："酌之以匏。"匏，瓢也。口阔、胫薄，柄短。永嘉中，余姚人虞洪入瀑布山采茗，遇一道士云："吾丹丘子，祈子他日瓯牺之余，乞相遗也。"牺，木杓也。今常用，以梨木为之。

竹

竹　，或以桃、柳、蒲葵木为之，或以柿心木为之，长一尺，银裹两头。

鹾簋

揪鹾簋，以瓷为之，圆径四寸，若合形。或瓶或罍，贮盐花也。其揪竹制，长四寸一分，阔九分，揪策也。

熟盂

熟盂，以贮熟水，或瓷或沙，受二升。

琗琗，越州上，鼎州次，婺州次，岳州次，寿州、洪州次。或者以邢州处越州上，殊为不然，若邢瓷类银，越瓷类玉，邢不如越也；若邢瓷

类雪，则越瓷类冰，邢不如越二也；邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色绿，邢不如越三也。晋杜毓《荈赋》所谓“器择陶拣，出自东瓯。”瓯，越也。瓯，越州上，口唇不卷，底卷而浅，受半升已下。越州瓷、岳瓷皆青，青则益茶，茶作白红之色。邢州瓷白，茶色红。寿州瓷黄，茶色紫。洪州瓷褐，茶色黑，悉不宜茶。

畚

畚，以白蒲捲而编之，可贮碗十枚。或用 ，其纸帊以剡纸夹缝，令方，亦十之也。

札

札，缉栟榈皮，以茱萸木夹而缚之，或截竹束而管之，若巨笔形。

涤方

涤方，以贮涤洗之余，用楸木合之，制如水方，受八升。

滓方

滓方，以集诸滓，制如涤方，处五升。

巾

巾，以絁布为之，长二尺。作二枚互用之，以洁诸器。

具列

具列，或作床，或作架，或纯木纯竹而制之。或木法竹，黄黑可扃而漆者，长三尺，阔二尺，高六寸。具列者，悉敛诸器物，悉以陈列也。

都篮

都篮，以悉设诸器而名之。以竹篾内作三角方眼，外以双篾阔者经之，以单篾纤者缚之，递压双经作方眼，使玲珑。高一尺五寸，底阔一尺，高二寸，长二尺四寸，阔二尺。

茶经卷下

五之煮

凡炙茶，慎勿于风烬间炙，熛焰如钻，使炎凉不均。持以逼火，屡其翻正，候炮普教反。出培𪣻，状虾蟆背，然后去火五寸。卷而舒，则本其始，又炙之。若火干者，以气熟止；日干者，以柔止。

其始，若茶之至嫩者，蒸罢热捣，叶烂而芽笋存焉。假以力者，持千钧杵亦不之烂，如漆科珠，壮士接之不能驻其指。及就，则似无穰骨也，炙之，则其节若倪倪如婴儿之臂耳。既而承热用纸囊贮之，精华之气无所散越，候寒末之。末之上者，其屑如细米；末之下者，其屑如菱角。

其火，用炭，次用劲薪。谓桑、槐、桐、栎之类也。其炭曾经燔炙为膻腻所及，及膏木、败器不用之。膏木为柏、桂、桧也败器谓朽废器也。古人有"劳薪之味"，信哉！

其水，用山水上，江水中，井水下。《荈赋》所谓："水则岷方之注，挹彼清流。"其山水，拣乳泉、石池漫流者上，其瀑涌湍漱勿食之，久食令人有颈疾。又多别流于山谷者，澄浸不泄，自火天至霜郊以前，或潜龙蓄毒于其间，饮者可决之以流其恶，使新泉涓涓然，酌之。其江水，取去人远者。井取汲多者。

其沸，如鱼目，微有声为一沸，缘边如涌泉连珠为二沸，腾波鼓浪为三沸。已上水老不可食也。初沸，则水合量调之以盐味，谓弃其啜余，啜，尝也，市税反，又市悦反。无乃䶣𪘨而钟其一味乎？上古暂反，下吐滥反。无味也。第二沸出水一瓢，以"竹　"环激汤心，"则"量末，当中心而下。有顷，势若奔涛溅沫，以所出水止之，而育其"华"也。

凡酌置诸琖，令沫饽均。《字书》并《本草》：沫饽均茗沫也，饽，蒲笏反。沫饽，汤之华也。华之薄者曰沫，厚者曰饽，细轻者曰花。如枣花漂漂然于环池之上，又如回潭曲渚青萍之始生，又如晴天爽朗有浮云鳞然。其沫者，若绿钱浮于水湄，又如菊英堕于樽俎之中。饽者，以滓煮之，及沸，则重华累沫，皤皤然若积雪耳。《荈赋》所谓"焕如积雪，烨如春𦵹。"有之。第一煮水沸，而弃其沫之上有水膜如黑云母，饮之则其味不正。其第一者为"隽永"，徐县、全县二反。至美者，曰隽永。隽，味也；永，长也。史长曰隽永。汉书蒯通著隽永二十篇也。或留熟(盂)以贮之，以备育华、救沸之用。诸第一与第二、第三琖次之，第四、第五琖外，非渴甚莫之饮。

凡煮水一升，酌分五琖，琖数少至三，多至五。若人多至十，加两炉。乘热连饮之，以重浊凝其下，精英浮其上。如冷，则精英随气而竭，饮啜不消亦然矣。

茶性"俭"，不宜广，(广)则其味黯澹。且如一满琖，啜半而味寡，

况其广乎！

其色缃也，其馨𫗮也。香至美曰𫗮，𫗮音备。其味甘，槚也；不甘而苦，荈也；啜苦咽甘，茶也。一本云：其味苦而不甘；槚也；甘而不苦，荈也。

六　之　饮

翼而飞，毛而走，呿而言，此三者俱生于天地间，饮啄以活。饮之时义远矣哉！至若救渴饮之以浆，蠲忧忿饮之以酒；荡昏寐饮饮之以茶。茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公，齐有晏婴，汉有扬雄、司马相如，吴有韦曜，晋有刘琨、张载、远祖纳、谢安、左思之徒，皆饮焉。滂时浸俗，盛于国朝两都并荆俞间，以为比屋之饮。

饮有觕茶、散茶、末茶、饼茶者。乃斫、乃熬、乃炀、乃舂，贮于瓶缶之中，以汤沃焉，谓之痷茶；或用葱、姜、枣、桔皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，或扬令滑，或煮去沫。斯沟渠间弃水耳，而习俗不已。

于戏！天育万物皆有至妙，人之所工但猎浅易。所庇者屋，屋精极；所著者衣，衣精极；所饱者饮食，食与酒皆精极之。

茶有九难：一曰造，二曰别，三曰器，四曰火，五曰水，六曰炙，七曰末，八曰煮，九曰饮。阴采夜焙，非造也；嚼味嗅香，非别也。膻鼎腥瓯，非器也；膏薪庖炭，非火也；飞湍壅潦，非水也；外熟内生，非炙也；碧粉缥尘，非末也；操艰搅遽，非煮也；夏兴冬废，非饮也。

夫珍鲜馥烈者，其碗数三；次之者，碗数五。若坐客数至五，行三碗；至七，行五碗；若六人已下，不约碗数，但阙一人，而已其“隽永”补所阙人。

七　之　事

三皇炎帝神农氏，周鲁周公旦，齐相晏婴，汉仙人丹丘子、黄山君，司马文园令相如、扬执戟雄，吴归命侯、韦太傅宏嗣，晋惠帝、刘司空琨、琨兄子兖州刺史演、张黄门孟阳、傅司隶咸、江洗马统、孙参军楚、左记室太冲、陆吴兴纳、纳兄子会稽史俶、谢冠军安石、郭宏农璞、桓扬州温、杜舍人毓、武康小山寺释法瑶、沛国夏侯恺、余姚虞洪、北地傅巽、丹阳宏君举、高安任育长、宣城秦精、炖煌单道开、剡县陈务

妻、广陵老姥、河内山谦之，后魏琅琊王肃，宋新安王子鸾、鸾弟豫章王子尚、鲍照妹令晖、八公山沙门昙济，齐世祖武帝，梁刘廷尉、陶先生宏景，皇朝徐英公勣。

《神农食经》："茶茗久服，令人有力，悦志。"

周公《尔雅》："槚，苦茶。"

《广雅》云："荆巴间采叶作饼，叶老者，饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末，置瓷器中，以汤浇覆之。用葱、姜、桔子芼之，其饮醒酒，令人不眠。"

《晏子春秋》："婴相齐景公时，食脱粟之饭，炙三弋五卵，茗菜而已。"

司马相如《凡将篇》："乌喙、桔梗、芫华、款冬、贝母、木蘗、蒌芩、草芍药、桂、漏芦、蜚廉、雚菌、荈诧、白敛、白芷、菖蒲、芒消、莞椒、茱萸。"

《方言》："蜀西南人，谓茶曰蔎。"

《吴志·韦曜传》："孙皓每飨宴坐席，无不率以七升为限。虽不尽入口，皆浇灌取尽。曜饮酒不过二升，皓初礼异，密赐茶荈以代酒。"

晋《中兴书》："陆纳为吴兴太守时，卫将军谢安常欲诣纳，《晋书》云：纳为吏部尚书。纳兄子俶怪纳无所备，不敢问之。乃私蓄十数人馔。安既至，所设唯茶果而已，俶遂陈盛馔，珍羞必具。及安去，纳杖俶四十，云：汝既不能光益叔父，奈何秽吾素业。"

《晋书》："桓温为扬州牧，性俭，每宴饮唯下七奠盘茶果而已。"

《搜神记》："夏侯恺因疾死，宗人字苟奴，察见鬼神。见恺来收马，并病其妻，著平上帻，单衣，入坐生时西壁大床，就人觅茶饮。"

刘琨《与兄子南兖州刺史演书》云："前得安州乾姜一斤，桂一斤，黄芩一斤，皆所需也。吾体中愦闷，常仰真茶，汝可置之。"

傅咸司隶教曰："闻南方有蜀妪，作茶粥卖，为廉事，打破其器具，后又卖饼于市。而禁茶粥，以因蜀姥，何哉？"

《神异记》："余姚人虞洪入山采茗，遇一道士，牵三青牛，引洪至瀑布山，曰：予丹丘子也，闻子善具饮，常思见惠，山中有大茗，可以相给。祈子他日有瓯牺之余，乞相遗也。因立奠祀，后常令家人入山，获大茗焉。"

左思《娇女诗》："吾家有娇女，皎皎颇白皙；小字为纨素，口齿自清历；有姊字惠芳，眉目粲如画；驰骛翔园林，果下皆生摘；贪华风雨

中，倏忽数百适；心为茶荈剧，吹嘘对鼎䥶。"

张孟阳《登成都楼诗》云："借问扬子舍，想见长卿庐；程卓累千金，骄侈拟五都；门有连骑客，翠带腰吴驱；鼎食随时进，百和妙且殊；披林采秋桔，临江钓春鱼；黑子过龙醢，果馔逾蟹蝑；芳茶冠六情，溢味播九区；人生苟安乐，兹土聊可娱。"

傅巽《七诲》："蒲桃宛柰，齐柿燕栗，峘阳黄梨，巫山朱桔，南中茶子，西极石蜜。"

弘君举《食檄》："寒温既毕，应下霜华之茗，三爵而终；应下诸蔗、木瓜、元李、杨梅五味，橄榄、悬豹葵羹各一杯。"

孙楚歌："茱萸出芳树颠，鲤鱼出洛水泉；白盐出河东，美豉出鲁渊；姜、桂、茶、荈出巴蜀，椒、桔、木兰出高山；蓼芳出沟渠，精稗出中田。"

华佗《食论》："苦茶久食益意思。"

壶居士《食忌》："苦茶久食羽化；与韭同食，令人体重。"

郭璞《尔雅注》云："树小似栀子，冬生，叶可煮羹饮。今呼：早取为茶，晚取为茗，或一曰荈。蜀人名之苦茶。"

《世说》："任瞻字育长，少时有令名，自过江失志，既下饮，问人云：此为茶为茗？觉人有怪色，乃自分明云：向问饮为热、为冷耳？"

《续搜神记》："晋武帝时，宣城人秦精常入武昌山采茗，遇一毛人，长丈余，引精至山下，示以丛茗而去。俄而复还，乃探怀中桔以遗精。精怖，负茗而归。"

晋，四王起事，惠帝蒙尘。还洛阳，黄门以瓦盂盛茶，上至尊。

《异苑》："剡县陈务妻，少与二子寡居，好饮茶茗。以宅中有古冢，每饮辄先祀之。二子患之曰：古冢何知，徒以劳意。欲掘去之，母苦禁而止。其夜梦一人云：吾止此冢三百余年，卿二子恒欲见毁，赖相保护，又享吾佳茗，虽泉壤朽骨，岂忘翳桑之报！及晓，于庭中获钱十万，似久埋者，但贯新耳。母告二子，惭之。从是祷馈愈甚。"

《广陵耆老传》："晋元帝时，有老姥，每旦独提一器茗，往市鬻之，市人竞买，自旦至夕，其器不减。所得钱散路傍孤贫乞人，人或异之，州法曹絷之狱中。至夜，老姥执所鬻茗器，从狱牖中飞出。"

《艺术传》："炖煌人单道开不畏寒暑，常服小石子。所服药有松、桂、蜜之气，所余茶苏而已。"

《释道该说续名僧传》："宋释法瑶姓杨氏，河东人。永嘉中过江，

遇沈台真，请真君武康小山寺。年垂悬车，饭所饮茶。永明中敕吴兴，礼致上京，年七十九。"

宋《江氏家传》："江统字应元，迁愍怀太子洗马，常上疏谏云：今西园卖醯面、蓝子菜、茶之属，亏败国体。"

《宋录》："新安王子鸾、豫章王子尚诣昙济道人于八公山，道人设茶茗。子尚味之曰：此甘露也，何言茶茗。"

王微《杂诗》："寂寂掩高阁，寥寥空广厦；待君竟不归，收领今就槚。"

鲍照妹令晖著《香茗赋》。

南齐世祖武皇帝《遗诏》："我灵座上，慎勿以牲为祭，但设饼果、茶饮、乾饭、酒、脯而已。"

梁刘孝绰《谢晋安王饷米等启》：传诏李孟孙宣教旨垂赐米、酒、瓜、笋、菹、脯、酢、茗八种。气苾新城，味芳云松。江潭抽节，迈昌荇之珍。疆场擢翘，越葺精之美。羞非纯束野麏，裛似雪之驴。鲊异陶瓶河鲤，操如琼之粲。茗同食粲，酢颜望柑。免千里宿舂，省三月种聚。小人怀惠，大懿难忘。"

陶弘景《杂录》："苦茶轻身换骨，昔丹丘子、黄山君服之。"

《后魏录》："琅琊王肃仕南朝，好茗饮，莼羹。及还北地，又好羊肉、酪浆。人或问之，茗何如酪？肃曰：茗不堪与酪为奴。"

《桐君录》："西阳、武昌、庐江、昔陵好茗，皆东人作清茗。茗有饽，饮之宜人。凡可饮之物，皆多取其叶，天门冬拔揳取根，皆益人。又巴东别有真茗茶，煎饮令人不眠。俗中多煮檀叶，并皁李作茶，并冷。又南方有瓜芦木，亦似茗，至苦涩，取为屑茶饮，亦可通夜不眠。煮盐人但资此饮，而交、广最重，客来先设，乃加以香芼辈。"

《坤元录》："辰州溆浦县西北三百五十里无射山，云蛮俗当吉庆之时，亲族集会，歌舞于山上，山多茶树。"

《括地图》："临遂县东一百四十里有茶溪。"

山谦之《吴兴记》："乌程县西二十里有温山，出御荈。"

《夷陵图经》："黄牛、荆门、女观、望州等山，茶茗出焉。"

《永嘉图经》："永嘉县东三百里有白茶山。"

《淮阴图经》："山阳县南二十里有茶坡"。

《茶陵图经》云："茶陵者，所谓陵谷生茶茗焉。"

《本草·木部》："茗，苦茶，味甘苦，微寒，无毒。主瘘疮，利小便，

去痰渴热，令人少睡。秋采之苦，主下气消食。《注》云：'春采之。'"

《本草·菜部》："苦茶，一名荼，一名选，一名游冬。生益州川谷山陵道傍，凌冬不死，三月三日采乾。《注》云：'疑此即是今茶，一名荼，令人不眠'。"

《本草注》："按《诗》云：'谁谓荼苦？'又云：'堇荼如饴'皆苦菜也。陶谓之苦荼，木类，非菜流。茗，春采谓之苦𣘻。途遐"反。

《枕中方》："疗积年瘘，苦茶、蜈蚣并炙，令香熟，等分，捣筛，煮甘草汤洗，以末傅之。"

《孺子方》："疗小儿无故惊蹶，以苦荼、葱须煮服之。"

八　之　出

山南以峡州上，峡州生远安、宜都、夷陵三县山谷。襄州、荆州次，襄州生南鄣县山谷，荆州生江陵县山谷。衡州下，生衡山，茶陵二县山谷。金州、梁州又下。金州生西城、安康二县山谷，梁州生襄城、金牛二县山谷。

淮南以光州上，生光山县黄头港者与峡州同。义阳郡、舒州次，生义阳县钟山者与襄州同，舒州生太湖县潜山者与荆州同。寿州下，盛唐县生霍山者与衡山同。蕲州、黄州又下。蕲州生黄梅县山谷，黄州生麻城县山谷，并与荆州、梁州同。

浙西以湖州上，湖州生长城县顾渚山谷，与峡州、光州同。生山桑、儒师二寺，白茅山悬脚岭与襄州、荆南义阳郡同。生凤亭山伏翼阁飞云、曲水二寺、啄木岭与寿州、常州同。生安吉、武康二县山谷与金州，梁州同。常州次，常州义兴县、生君山悬脚岭北峰下，与荆州、义阳郡同，生圈岭善权寺、石亭山与舒州同。宣州、杭州、睦州、歙州下，宣州生宣城县雅山与蕲州同。太平县生上睦、临睦与黄州同。杭州临安、于潜二县生天目山与舒州同。钱塘生天竺、灵隐二寺，睦州生桐庐县山谷，歙州生婺源山谷，与衡州同。润州、苏州又下。润州江宁县生傲山，苏州长州县生洞庭山与金州、蕲州、梁州同。

剑南以彭州上，生九陇县马鞍山至德寺、棚口，与襄州同。绵州、蜀州次，绵州龙安县生松岭关，与荆州同。其西，昌明，神泉县西山者并佳，有过松岭者不堪采。蜀州青城县生丈人山，与绵州同。青城县有散茶，木茶。邛州次，雅州、泸州下，雅州百丈山、名山，泸州泸川者与

金州同也。眉州、汉州又下。眉州丹陵县生铁山者，汉州绵竹县生竹山者与润州同。

浙东以越州上，余姚县生瀑布泉岭曰仙茗，大者殊异，小者与襄州同。明州、婺州次，明州鄞县生榆闞村，婺州東阳县东白山，与荆州同。台州下。台州米县生赤城者，与歙州同。

黔中生恩州、播州、费州、夷州。

江南生鄂州、袁州、吉州。

岭南生福州、建州、韶州，象州。福州生闽方山，山阴县也。

其恩、播、费、夷、鄂、袁、吉、福、建、韶、象十一州未详，往往得之，其味极佳。

九之略

其造具，若方春禁火之时，于野寺山园，丛手而掇，乃蒸，乃舂、乃以火干之，则又棨、朴、焙、贯、棚、穿、育等七事皆废。其煮器，若松间石上可坐，则具列废。

用槁薪鼎䥶之属，则风炉灰承、炭挝、火　、交床等废；若瞰泉临涧，则水方、涤方、漉水囊废；若五人已下，茶可末而精者，则罗废；若援嵎跻岩引絙人洞，于洞口炙而末之，或纸包盒贮，则碾、拂末等废；既瓢、碗、　、札，熟盂、嵯簋悉以一　盛之，则都篮废。

但城邑之中，王公之门，二十四器阙一，则茶废矣。

十之图

用绢素或四幅或六幅分布写之，陈诸座隅。则茶之源、之具、之造、之器、之煮、之饮、之事、之出、之略目击而存。于是《茶经》之始终备焉。

饮膳正要

饮膳正要卷第一

三皇圣纪

太昊伏羲氏

风姓之源，皇熊氏之后。生有圣德，继天而王，为万世帝王之先。位在东方，以木德王，为苍精之君。都陈时，神龙出于荥河，则而画之为八卦。造书契，以代结绳之政，立五常，定五行，正君臣，明父子，别夫妇之义，制嫁娶之理。造屋舍，结网罟，以佃渔，服牛乘马，引重致远。取牺牲，供祭祀，故曰伏羲氏。治天下一百一十年。

炎帝神农氏

姜姓之源，烈山氏之后。生有圣德，以火承木，位在南方，以火德王，为赤精之君。时人民茹草饮水，采树木之实，而食蠃蜉之肉，多生疾病，乃求可食之物，尝百草，种五谷，以养人民。日中为市。作陶冶，为斧斤，造耒耜，教民耕稼，故曰神农。都曲阜。治天下一百二十年。

黄帝轩辕氏

姬姓之源，有熊国君少典之子。生而神灵，长而聪明，成而登天。以土德王，为黄精之君，故曰黄帝。都涿鹿。受河图，见日月星辰之象，始有星官之书。命大挠探五行之情，占斗罡所建，始作甲子；命容

成作历；命隶首作噿数；命伶伦造律吕；命岐伯定医方。为衣冠以表贵贱，治干戈，作舟车，分州野，治天下一百年。

养生避忌

夫上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能而寿。今时之人不然也，起居无常，饮食不知忌避，亦不慎节，多嗜欲，厚滋味，不能守中，不知持满，故半百衰者多矣。夫安乐之道，在乎保养，保养之道，莫若守中，守中则无过与不及之病。春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过与，盖不适其性而强。故养生者，既无过耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也。故善服药者，不若善保养，不善保养，不若善服药。世有不善保养，又不能善服药，仓卒病生，而归咎于神天乎！善摄生者，薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧阻，除妄想，远好恶，收视听，勤内固，不劳神，不劳形，神形既安，病患何由而致也。故善养性者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。盖饱中饥，饥中饱，饱则伤肺，饥则伤气。若食饱，不得便卧，即生百病。

凡热食有汗，勿当风，发痉病，头痛，目涩，多睡。夜不可多食，卧不可有邪风。

凡食讫温水漱口，令人无齿病、口臭。汗出时，不可扇，生偏枯。勿向西北大小便。勿忍大小便，令人成膝劳、冷痹痛。勿向星辰、日月、神堂、庙宇大小便。夜行，勿歌唱大叫。一日之忌，暮勿饱食；一月之忌，晦勿大醉；一岁之忌，暮勿远行；终身之忌，勿燃灯房事。服药千朝，不若独眠一宿。如本命日，及父母本命日，不食本命所属肉。

凡人坐，必要端坐，使正其心；凡人立，必要正立，使直其身。立不可久，立伤骨；坐不可久，坐伤血。行不可久，行伤筋；卧不可久，卧伤气。视不可久，视伤神；食饱勿洗头，生风疾。如患目赤病，切忌房事，不然令人生内障。沐浴勿当风，腠理百窍皆开，切忌邪风易入。不可登高履险，奔走车马，气乱神惊，魂魄飞散。

大风、大雨、大寒、大热，不可出入妄为。口勿吹灯火，损气。

凡日光射，勿凝视，损人目。勿望远，极目观，损眼力。坐卧勿当风、湿地。夜勿燃灯睡，魂魄不守。昼勿睡，损元气。食勿言，寝勿

语，恐伤气。

凡遇神堂、庙宇，勿得辄入。

凡遇风雨雷电，必须闭门，端坐焚香，恐有诸神过。

怒不可暴，怒生气疾、恶疮。远唾不如近唾，近唾不如不唾。虎豹皮不可近肉铺，损人目。

避色如避箭，避风如避仇，莫吃空心茶，少食申后粥。

古人有云：人广者，朝不可虚，暮不可实。然不独广，凡早皆忌空腹。古人云：烂煮面，软煮肉，少饮酒，独自宿。古人平日起居而摄养，今人待老而保生，盖无益。

凡夜卧，两手摩令热，揉眼，永无眼疾。凡夜卧，两手摩令热，摩面，不生疮鼾。一呵十搓，一搓十摩，久而行之，皱少颜多。凡清旦，以热水洗目，平日无眼疾。凡清旦刷牙，不如夜刷牙，齿疾不生。凡清旦盐刷牙，平日无齿疾。凡夜卧，被发梳百通，平日头风少。凡夜卧，濯足而卧，四肢无冷疾。盛热来，不可冷水洗面，生目疾。

凡枯木大树下，久阴湿地，不可久坐，恐阴气触人。立秋日，不可澡浴，令人皮肤粗燥，因生白屑。常默，元气不伤；少思，慧烛内光；不怒，百神安畅，不恼；心地清凉。乐不可极，欲不可纵。

妊娠食忌

上古圣人有胎教之法，古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跸。不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视邪色，耳不听淫声，夜则令瞽诵诗，道正事，如此则生子形容端正，才过人矣。故太任生文王，聪明圣哲，闻一而知百，皆胎教之能也。圣人多感生，妊娠故忌见丧孝、破体、残疾、贫穷之人；宜见贤良、喜庆、美丽之事。欲子多智，观看鲤鱼、孔雀；欲子美丽，观看珍珠、美玉；欲子雄壮，观看飞鹰、走犬。如此善恶犹感，况饮食不知避忌乎。

妊娠所忌：食兔肉，令子无声缺唇。食山羊肉，令子多疾。食鸡子、干鱼，令子多疮。食桑椹、鸭子，令子倒生。食雀肉，饮酒，令子心淫情乱，不顾羞耻。食鸡肉、糯米，令子生寸白虫。食雀肉、豆酱，令子面生鼾黯。食鳖肉，令子项短。食驴肉，令子延月。食冰浆，绝产。食骡肉，令子难产。

乳母食忌

凡生子择于诸母，必求其年壮，无疾病，慈善，性质宽裕，温良详雅，寡言者，使为乳母。子在于母资乳以养，亦大人之饮食也。善恶相习，况乳食不遂母性。若子有病无病，亦在乳母之慎口。如饮食不知避忌，倘不慎行，贪爽口而忘身适性致疾，使子受患，是母令子生病矣。

乳母杂忌：夏勿热暑乳，则子偏阳而多呕逆。冬勿寒冷乳，则子偏阴而多咳痢。母不欲多怒，怒则气逆，乳之令子癫狂。母不欲醉，醉则发阳，乳之令子身热腹满。母若吐时，则中虚，乳之令子虚羸。母有积热，盖赤黄为热，乳之令子变黄不食。新房事劳伤，乳之令子瘦瘁，交胫不能行。母勿太饱乳之，母勿太饥乳之，母勿太寒乳之，母勿太热乳之。子有泻痢、腹痛、夜啼疾，乳母忌食寒凉发病之物。子有积热、惊风、疮疡，乳母忌食湿热、动风之物。子有疥癣、疮疾，乳母忌食鱼、虾、鸡、马肉、发疮之物。子有癖、疳、瘦疾，乳母忌食生茄、黄瓜等物。

凡初生儿时，以未啼之前，用黄连浸汁，调朱砂少许，微抹口内，去胎热邪气，令疮疹稀少。凡初生儿时，用荆芥、黄连热水，入野牙猪胆汁少许，洗儿。在后虽生斑疹、恶疮，终当稀少。凡小儿未生疮疹时，用腊月兔头并毛骨，同水煎汤，洗儿，除热去毒，能令斑疹、诸疮不生，虽有亦稀少。凡小儿未生斑疹时，以黑子母驴乳令饮之，及长不生疮疹、诸毒。如生者，亦稀少。仍治小儿心热、风痫。

饮酒避忌

酒，味苦甘辛，大热，有毒。主行药势，杀百邪，去恶气，通血脉，厚肠胃，润肌肤，消忧愁。少饮尤佳，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。醉饮过度，丧生之源。

饮酒不欲使多，知其过多，速吐之为佳，不尔成痰病。醉勿酩酊大醉，即终身百病不除。酒，不可久饮，恐腐烂肠胃，渍髓，蒸筋。

醉不可当风卧，生风疾。醉不可向阳卧，令人发狂。醉不可令人扇，生偏枯。醉不可露卧，生冷痹。醉而出汗当风，为漏风。醉不可

卧黍穰，生癞疾。醉不可强食、嗔怒，生痈疽。醉不可走马及跳踯，伤筋骨。醉不可接房事，小者面生鼾、咳嗽，大者伤脏、澼、痔疾。醉不可冷水洗面，生疮。醉，醒不可再投，损后又损。醉不可高呼、大怒，令人生气疾。

晦勿大醉，忌月空。醉不可饮酪水，成噎疾。醉不可便卧，面生疮疖，内生积聚。大醉勿燃灯叫，恐魂魄飞扬不守。醉不可饮冷浆水，失声成尸噎。

饮酒，酒浆照不见人影勿饮。醉不可忍小便，成癃闭、膝劳、冷痹。空心饮酒，醉必呕吐。醉不可忍大便，生肠澼、痔。酒忌诸甜物。酒醉不可食猪肉，生风。醉不可强举力，伤筋损力。饮酒时，大不可食猪、羊脑，大损人，炼真之士尤宜忌。酒醉不可当风乘凉、露脚，多生脚气。醉不可卧湿地，伤筋骨，生冷痹痛。醉不可澡浴，多生眼目之疾。如患眼疾人，切忌醉酒、食蒜。

聚珍异馔

马思答吉汤　补益，温中，顺气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，官桂二钱，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，一同熬成汤，滤净，下熟回回豆子二合，香粳米一升，马思答吉一钱，盐少许，调和匀，下事件肉、芫荽叶。

大麦汤　温中下气，壮脾胃，止烦渴，破冷气，去腹胀。

羊肉一脚子，御成事件，草果五个，大麦仁二升，滚水淘洗净，微煮熟

右件，熬成汤，滤净，下大麦仁，熬熟，盐少许，调和令匀，下事件肉。

八儿不汤　系西天茶饭名。补中，下气，宽胸膈。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮，萝卜二个

右件，一同熬成汤，滤净，汤内下羊肉，切如色数大，熟萝卜切如色数大，咱夫兰一钱，姜黄二钱，胡椒二钱，哈昔泥半钱，芫荽叶、盐少许，调和匀，对香粳米干饭食之，入醋少许。

沙乞某儿汤　补中，下气，和脾胃。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮，沙乞某儿五个，系蔓菁

右件，一同熬成汤，滤净，下熟回回豆子二合，香粳米一升。熟沙乞某儿切如色数大，下事件肉，盐少许，调和令匀。

苦豆汤 补下元，理腰膝，温中，顺气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，苦豆一两，系葫芦巴。

右件，一同熬成汤，滤净，下河西兀麻食或米心馃子，哈昔泥半钱，盐少许，调和。

木瓜汤 补中，顺气，治腰膝疼痛，脚气不仁。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，一同熬成汤，滤净，下香粳米一升，熟回回豆子二合，肉弹儿木瓜二斤，取汁，沙糖四两，盐少许，调和，或下事件肉。

鹿头汤 补益，止烦渴，治脚膝疼痛。

鹿头蹄一副，退洗净，卸作块

右件，用哈昔泥豆子大，研如泥，与鹿头蹄肉同拌匀，用回回小油四两同炒，入滚水熬令软，下胡椒三钱，哈昔泥二钱，荜拨一钱，牛奶子一盏，生姜汁一合，盐少许，调和。一法用鹿尾取汁，入姜末、盐，同调和。

松黄汤 补中益气，壮筋骨。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，同熬成汤，滤净，熟羊胸子一个，切作色数大，松黄汁二合，生姜汁半合，一同下炒，葱、盐、醋、芫荽叶，调和匀。对经卷儿食之。

粆汤 补中益气，健脾胃。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，去皮

右件，同熬成汤，滤净，熟干羊胸子一个，切片，粆三升，白菜或荨麻菜，一同下锅，盐调和匀。

大麦筭子粉 补中益气，健脾胃。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，去皮

右件，同熬成汤，滤净，大麦粉三斤，豆粉一斤，同作粉。羊肉炒细乞马，生姜汁二合，芫荽叶、盐、醋调和。

大麦片粉 补中益气，健脾胃。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱

右件，同熬成汤，滤净，下羊肝酱，取清汁，胡椒五钱，熟羊肉切作

甲叶，糟姜二两，瓜虀一两，切如甲叶，盐、醋调和，或浑汁亦可。

糯米粉搊粉 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱

右件，同熬成汤，滤净，用羊肝酱熬取清汁，下胡椒五钱，糯米粉二斤，与豆粉一斤，同作搊粉，羊肉切细乞马，入盐、醋调和，浑汁亦可。

河纟西羹 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个

右件，同熬成汤，滤净，用羊肉切细乞马，陈皮五钱，去白，葱二两，细切，料物二钱，盐、酱拌馅儿，皮用白面三斤，作河纟西，小油炸熟，下汤内，入盐调和，或清汁亦可。

阿菜汤 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱

右件，同熬成汤，滤净，下羊肝酱，同取清汁，入胡椒五钱。另羊肉切片，羊尾子一个，羊舌一个，羊腰子一副，各切甲叶。蘑菇二两，白菜，一同下，清汁、盐、醋调和。

鸡头粉雀舌馍子 补中，益精气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤，同和，切作馍子，羊肉切细乞马，生姜汁一合，炒葱调和。

鸡头粉血粉 补中，益精气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤，羊血和作搊粉，羊肉切细乞马炒，葱、醋一同调和。

鸡头粉撧面 补中，益精气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤，白面一斤，同作面。羊肉切片儿乞马入炒，葱、醋一同调和。

鸡头粉搊粉 补中，益精气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱

右件，同熬成汤，滤净，用羊肝酱同取清汁，入胡椒一两，次用鸡头粉二斤，豆粉一斤，同作搊粉，羊肉切细乞马，下盐、醋调和。

鸡头粉馄饨 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，同熬成汤，滤净，用羊肉切作馅，下陈皮一钱，去白，生姜一钱，细切，五味和匀，次用鸡头粉二斤，豆粉一斤，作枕头馄饨。汤内下香粳米一升，回回豆子二合，生姜汁二合，木瓜汁一合，同炒，葱、盐调和匀。

杂羹 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，同熬成汤，滤净，羊头洗净二个，羊肚、肺各二具，羊白血双肠儿一副，并煮熟切，次用豆粉三斤，作粉，蘑菇半斤，杏泥半斤，胡椒一两，入青菜、芫荽炒，葱、盐、醋调和。

荤素羹 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，同熬成汤，滤净，豆粉三斤，作片粉，精羊肉切条道乞马，山药一斤，糟姜二块，瓜虀一块，乳饼一个，胡萝卜十个，蘑菇半斤，生姜四两，各切，鸡子十个，打煎饼，切，用麻泥一斤，杏泥半斤，同炒，葱、盐、醋调和。

珍珠粉 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，同熬成汤，滤净，羊肉切乞马，心、肝、肚、肺各一具，生姜二两，糟姜四两，瓜虀一两，胡萝卜十个，山药一斤，乳饼一个，鸡子十个，作煎饼，各切，次用麻泥一斤，同炒，葱、盐、醋调和。

黄汤 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，回回豆子半升，捣碎，去皮

右件，同熬成汤，滤净，下熟回回豆子二合，香粳米一升，胡萝卜五个，切，用羊后脚肉丸肉弹儿，肋枝一个，切，寸金姜黄三钱，姜末五钱，咱夫兰一钱，芫荽叶同盐、醋调和。

三下锅 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱

右件，同熬成汤，滤净，用羊后脚肉丸肉弹儿，丁头饿子，羊肉指甲匾食，胡椒一两，同盐、醋调和。

葵菜羹 顺气。治癃闭不通。性寒，不可多食。今与诸物同制造，其性稍温。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱

右件，同熬成汤，熟羊肚、肺各一具，切，蘑菇半斤，切，胡椒五钱，白面一斤，拌鸡爪面，下葵菜炒，葱、盐、醋调和。

瓠子汤 性寒。主消渴，利水道。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个

右件，同熬成汤，滤净，用瓠子六个，去穰皮，切掠，熟羊肉，切片，生姜汁半合，白面二两，作面丝同炒，葱、盐、醋调和。

团鱼汤 主伤中，益气，补不足。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个

右件，熬成汤，滤净，团鱼五六个，煮熟，去皮、骨，切作块，用面二两，作面丝，生姜汁一合，胡椒一两，同炒，葱、盐、醋调和。

盏蒸 补中益气。

挦羊背皮或羊肉三脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱，陈皮二钱，去白，小椒二钱

右件，用杏泥一斤，松黄二合，生姜汁二合，同炒，葱、盐五味调匀，入盏内蒸令软熟，封经卷儿食之。

台苗羹 补中益气。

羊肉一脚子，卸成事件，草果五个，良姜二钱

右件，熬成汤，滤净，用羊肝下酱，取清汁，豆粉五斤，作粉，乳饼一个，山药一斤，胡萝卜十个，羊尾子一个，羊肉等，各切细，入台子菜、韭菜、胡椒一两，盐、醋调和。

熊汤 治风痹不仁，脚气。

熊肉二脚子，煮熟，切块，草果三个

右件，用胡椒三钱，哈昔泥一钱，姜黄二钱，缩砂二钱，咱夫兰一钱，葱、盐、酱一同调和。

鲤鱼汤 治黄疸。止渴，安胎。有宿瘕者，不可食之。

大新鲤鱼十头，去鳞肚，洗净，小椒末五钱

右件，用芫荽末五钱，葱二两，切，酒少许，盐一同淹，拌清汁内，下鱼，次下胡椒末五钱，生姜末三钱，筚拨末三钱，盐、醋调和。

炒狼汤 古本草不载狼肉，今云性热，治虚弱。然食之未闻有毒。今制造用料物以助其味，暖五藏，温中。

狼肉一脚子，卸成事件，草果三个，胡椒五钱，哈昔泥一钱，筚拨二钱，缩砂二钱，姜黄二钱，咱夫兰一钱

右件，熬成汤，用葱、酱、盐、醋一同调和。

围像　补益五藏。

羊肉一脚子，煮熟，切细，羊尾子二个，熟，切细，藕二枚，蒲笋二斤，黄瓜五个，生姜半斤，乳饼二个，糟姜四两，瓜齑半斤，鸡子一十个，煎作饼，蘑菇一斤，蔓菁菜，韭菜各切条道

右件，用好肉汤，调麻泥二斤、姜末半斤，同炒。葱、盐、醋、调和，封胡饼食之。

春盘面　补中益气。

白面六斤，切细面，羊肉二脚子，煮熟，切条道乞马，羊肚肺各一个，煮熟切，鸡子五个，煎作饼，裁旛，生姜四两，切，韭黄半斤，蘑菇四两，台子菜，蓼牙，胭脂

右件，用清汁下胡椒一两，盐、醋调和。

皂羹面　补中益气。

白面六斤，切细面，羊胸子二个，退洗净，煮熟，切如色数块

右件，用红曲三钱，淹拌，熬令软，同入清汁内，下胡椒一两，盐、醋调和。

山药面　补虚羸，益元气。

白面六斤，鸡子十个，取白，生姜汁二合，豆粉四两

右件，用山药三斤，煮熟，研泥，同和面，羊肉二脚子，切丁头乞马，用好肉汤下炒，葱、盐调和。

挂面　补中益气。

羊肉一脚子，切细乞马，挂面六斤，蘑菇半斤，洗净，切鸡子五个，煎作饼，糟姜一两，切瓜齑一两，切

右件，用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

经带面　补中益气。

羊肉一脚子，炒焦肉乞马，蘑菇半斤，洗净，切

右件，用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

羊皮面　补中益气。

羊皮二个，挦洗净，煮软，羊舌二个，熟，羊腰子四个，熟，各切如甲叶，蘑菇一斤，洗净，糟姜四两，各切如甲叶

右件，用好肉酽汤或清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

秃秃麻食　系手撇面。补中益气。

白面六斤、作秃秃麻食，羊肉一脚子，炒焦肉乞马

右件，用好肉汤下炒葱，调和匀，下蒜酪、香菜末。

细水滑 绢边水滑一同。补中益气。

白面六斤,作水滑,羊肉二脚子,炒焦肉乞马,鸡儿一个,熟,切丝,蘑菇半斤,洗净,切

右件,用清汁,下胡椒一两,盐、醋调和。

水龙馍子 补中益气。

羊肉二脚子,熟,切作乞马,白面六斤,切作钱眼馍子,鸡子十个,山药一斤,糟姜四两,胡萝卜五个,瓜瓞二两,各切细,三色弹儿内一色肉弹儿,外二色粉,鸡子弹儿

右件,用清汁,下胡椒二两,盐、醋调和。

马乞 系手搓面。或糯米粉,鸡头粉亦可。补中益气。

白面六斤,作乞马,羊肉二脚子,熟,切乞马

右件,用好肉汤炒,葱、醋、盐一同调和。

搠罗脱因 系畏兀儿茶饭。补中益气。

白面六斤,和,按作钱样,羊肉二脚子,熟切,羊舌二个,熟切,山药一斤,蘑菇半斤,胡萝卜五个,糟姜四两,切

右件,用好酽肉汤同下、炒,葱、醋调和。

乞马粥 补脾胃,益气力。

羊肉一脚子,卸成事件,熬成汤,滤净,粱米二升,淘洗净

右件,用精肉切碎乞马,先将米下汤内,次下乞马、米、葱、盐,熬成粥,或下圆米,或折米,或渴米皆可。

汤粥 补脾胃,益肾气。

羊肉一脚子,卸成事件

右件,熬成汤,滤净,次下粱米三升,作粥熟,下米、葱、盐,或下圆米、渴米、折米皆可。

粱米淡粥 补中益气。

粱米二升

右先将水滚过,澄清,滤净,次将米淘洗三、五遍,熬成粥,或下圆米、渴米、折米皆可。

河西米汤粥 补中益气。

羊肉一脚子,卸成事件,河西米二升

右熬成汤,滤净,下河西米,淘洗净,次下细乞马、米、葱、盐,同熬成粥,或不用乞马亦可。

撒速汤 系西天茶饭名。治元藏虚冷,腹内冷痛,腰脊酸疼。

羊肉二脚子，头蹄一副，草果四个，官桂三两，生姜半斤，哈昔泥如回回豆子两个大

右件，用水一铁络，熬成汤，于石头锅内盛顿，下石榴子一斤，胡椒二两，盐少许，炮石榴子用小油一杓，哈昔泥如豌豆一块，炒鹅黄色微黑，汤末子油去净，澄清，用甲香、甘松、哈昔泥、酥油烧烟薰瓶，封贮任意。

炙羊心　治心气惊悸，郁结不乐。

羊心一个，带系桶，咱夫兰三钱

右件，用玫瑰水一盏，浸取汁，入盐少许，签子签羊心，于火上炙，将咱夫兰汁徐徐涂之，汁尽为度，食之。安宁心气，令人多喜。

炙羊腰　治卒患腰眼疼痛者。

羊腰一对，咱夫兰一钱

右件，用玫瑰水一勺，浸取汁，入盐少许，签子签腰子火上炙。将咱夫兰汁徐徐涂之，汁尽为度，食之。甚有效验。

攒鸡儿

肥鸡儿十个，挦洗净，熟切攒，生姜汁一合，葱二两，切，姜末半斤，小椒末四两，面二两，作面丝

右件，用煮鸡儿汤炒，葱、醋入姜汁调和。

炒鹌鹑

鹌鹑二十个，切成事件，萝卜二个，切，姜末四两，羊尾子一个，各切如色数，面二两，作面丝

右件，用煮鹌鹑汤炒，葱、醋调和。

盘兔

兔儿二个，切作事件，萝卜二个，切，羊尾子一个，切片，细料物二钱

右件，用炒，葱、醋调和，下面丝二两，调和。

河西肺

羊肺一个，韭六斤，取汁，面二斤，打糊，酥油半斤，胡椒二两，生姜汁二合

右件，用盐调和匀，灌肺，煮熟，用汁浇食之。

姜黄腱子

羊腱子一个，熟，羊肋枝二个，截作长块，豆粉一斤，白面一斤，咱夫兰二钱，栀子五钱

右件，用盐、料物调和，搽腱子，下小油炸。

鼓儿签子

羊肉五斤，切细，羊尾子一个，切细，鸡子十五个，生姜二钱，葱二两，切，陈皮二钱，去白，料物三钱

右件，调和匀，入羊白肠内，煮熟切作鼓样，用豆粉一斤，白面一斤，咱夫兰一钱，栀子三钱，取汁，同拌鼓儿签子，入小油炸。

带花羊头

羊头三个，熟切，羊腰四个，羊肚肺各一具，煮熟切，攒胭脂染，生姜四两，糟姜二两，各切，鸡子五个，作花样，萝卜三个，作花样

右件，用好肉汤炒，葱、盐、醋调和。

鱼弹儿

大鲤鱼十个，去皮、骨、头、尾，羊尾子二个，同剁为泥，生姜一两，切细，葱二两，切细，陈皮末三钱，胡椒末一两，哈昔泥二钱

右件，下盐，入鱼肉内拌匀，丸如弹儿，用小油炸。

芙蓉鸡

鸡儿十个，熟攒，羊肚、肺各一具，熟切，生姜四两，切，胡萝卜十个，切，鸡子二十个，煎作饼，刻花样，赤根，芫荽打糁，胭脂，栀子染，杏泥一斤

右件，用好肉汤炒，葱、醋调和。

肉饼儿

精羊肉十斤，去脂膜筋，捶为泥，哈昔泥三钱，胡椒二两，荜拨一两，芫荽末一两

右件，用盐调和匀，捻饼，入小油炸。

盐肠

羊苦肠水洗净

右件，用盐拌匀，风干，入小油炸。

脑瓦刺

熟羊肉胸子二个，切薄片，鸡子二十个，熟

右件，用诸般生菜，一同卷饼。

姜黄鱼

鲤鱼十个，去皮鳞，白面二斤，豆粉一斤，芫荽末二两

右件，用盐、料物淹拌过搽鱼，入小油炸熟，用生姜二两，切丝。芫荽叶，胭脂染，萝卜丝炒，葱调和。

攒雁

雁五个，煮熟，切攒　姜末半斤

右用好肉汤炒，葱、盐调和。

猪头姜豉

猪头二个，洗净，切成块　陈皮二钱，去白　良姜二钱　小椒二钱　官桂二钱　草果五个　小油一斤　蜜半斤

右件，一同熬成，次下芥末炒，葱、醋、盐调和。

蒲黄瓜

净羊肉十斤，煮熟，切如瓜豉　小椒一两　蒲黄半斤

右件，用细料物一两，盐同拌匀。

攒羊头

羊头五个，煮熟攒，姜末四两　胡椒一两

右件，用好肉汤炒，葱、盐、醋调和。

攒牛蹄　马蹄、熊掌一同。

牛蹄一副，煮熟，攒　姜末二两

右件，用好肉汤同炒，葱、盐调和。

细乞思哥

羊肉一脚子，煮熟，切细　萝卜二个，熟，切细　羊尾子一个，熟切　哈夫儿二钱

右件用好肉汤同炒，葱调和。

肝生

羊肝一个，水浸，切细丝，生姜四两，切细丝　萝卜二个，切细丝　香菜　蓼子各二两，切细丝右件，用盐、醋、芥末调和。

马肚盘

马肚肠一副，煮熟，切　芥末半斤

右件，将白血灌肠，刻花样，涩脾，和脂剁心子攒成炒，葱、盐、醋、芥末调和。

炸胙儿　系细项。

胙儿二个，卸成各一节　哈昔泥一钱　葱一两，切细

右件，用盐一同淹拌，少时，入小油炸熟。次用咱夫兰二钱，水浸汁，下料物、芫荽末，同糁拌。

熬蹄儿

羊蹄五副，退洗净，煮软，切成块，姜末一两　料物五钱

右件，下面丝炒，葱、醋、盐调和。

熬羊胸子

羊胸子二个，退毛洗净，煮软，切作色数块　姜末二两　料物五钱

右件，用好肉汤，下面丝炒，葱、盐、醋调和。

鱼脍

新鲤鱼五个，去皮、骨、头、尾　生姜二两　萝卜二个　葱一两　香菜　蓼子各切如丝　胭脂打糁。

右件，下芥末炒，葱、盐、醋调和。

红丝

羊血同白面依法煮熟　生姜四两　萝卜一个　香菜　蓼子各一两，切细丝

右件，用盐、醋、芥末调和。

烧雁、烧鹚鹕烧鸭子等同。

雁一个，去毛、肠、肚，净　羊肚一个，退洗净，包雁　葱二两　芫荽末一两

右件，用盐同调，入雁腹内烧之。

烧水札

水札十个，挦洗净　芫荽末一两　葱十茎　料物五钱

右件，用盐同拌匀烧，或以肥面包水扎，就笼内蒸熟亦可。或以酥油水和面包水扎，入炉鏊内炉熟亦可。

柳蒸羊

羊一口，带毛

右件，于地上作炉，三尺深，周回以石，烧令通赤，用铁芭盛羊上，用柳子盖覆，土封，以熟为度。

仓馒头

羊肉　羊脂　葱　生姜　陈皮各切细

右件，入料物、盐、酱，拌和为馅。

鹿奶肪馒头或作仓馒头，或做皮薄馒头皆可。

鹿奶肪　羊尾子各切如指甲片　生姜　陈皮各切细

右件，入料物、盐，拌和为馅。

茄子馒头

羊肉　羊脂　羊尾子　葱　陈皮各切细　嫩茄子去穰

右件，同肉作馅，却入茄子内蒸，下蒜酪、香菜末，食之。

剪花馒头

羊肉　羊脂　羊尾子　葱　陈皮各切细

右件，依法入料物、盐、酱拌馅包馒头，用剪子剪诸般花样，蒸，用胭脂染花。

水晶角儿

羊肉　羊脂　羊尾子　葱　陈皮　生姜各切细

右件，入细料物、盐、酱拌匀，用豆粉作皮包之。

酥皮奄子

羊肉　羊脂　羊尾子　葱　陈皮　生姜各切细或下瓜哈孙——系山丹根

右件，入料物、盐、酱拌匀，用小油、米粉与面，同和作皮。

撇列角儿

羊肉　羊脂　羊尾子　新韭各切细

右件，入料物、盐、酱拌匀，白面作皮，鏊上炮熟，次用酥油、蜜，或以葫芦瓠子作馅亦可。

莳萝角儿

羊肉　羊脂　羊尾子　葱　陈皮　生姜各切细

右件，入料物、盐、酱拌匀，用白面、蜜与小油拌入锅内，滚水搅熟作皮。

天花包子或作蟹黄亦可。藤花包子一同。

羊肉　羊脂　羊尾子　葱　陈皮　生姜各切细　天花滚水烫熟，洗净，切细

右件，入料物、盐、酱拌馅，白面作薄皮，蒸。

荷莲兜子

羊肉三脚子，切　羊尾子二个，切　鸡头仁八两　松黄八两　八檐仁四两　蘑菇八两　杏泥一斤　胡桃仁八两　必思答仁四两　胭脂一两　栀子四钱　小油二斤　生姜八两　豆粉四斤　山药三斤　鸡子三十个　羊肚肺各二副　苦肠一副　葱四两　醋半瓶　芫荽叶

右件，用盐、酱、五味调和匀，豆粉作皮，入盏内蒸，用松黄汁浇食。

黑子儿烧饼

白面五斤　牛奶子二升　酥油一斤　黑子儿一两，微炒

右件，用盐、碱少许，同和面作烧饼。

牛奶子烧饼

白面五斤　牛奶子二斤　酥油一斤　茴香一两，微炒

右件，用盐、碱少许，同和面作烧饼。

䭔饼经　卷儿一同。

白面十斤　小油一斤　小椒一两，炒去汗　茴香一两，炒

右件，隔宿用酵子、盐、碱、温水，一同和面。次日入面接肥，再和成面。每斤作二个，入笼内蒸。

颇儿必汤即羊辟膝骨。主男女虚劳，寒中，羸瘦，阴气不足。利血脉，益经气。

颇儿必三四十个，水洗净

右件，用水一铁络，同熬。四份中熬取一份，澄滤净，去油去滓，再凝定，如欲食，任意多少。

米哈讷关列孙　治五劳七伤，藏气虚冷。常服补中益气。

羊后脚一个去筋膜，切碎

右件，用净锅内干羹熟。令盖封闭，不透气，后用净布绞纽取汁。

饮膳正要卷第二

诸般汤煎

桂浆　生津止渴，益气和中，去湿逐饮。

生姜三斤，取汁　熟水二斗　赤茯苓三两，去皮，为末　桂三两，去皮，为末　曲末半斤　杏仁一百个，汤洗，去皮、尖，生研为泥　大麦蘖半两，为末　白沙蜜三斤，炼净

右用前药，蜜水拌和匀，入磁罐内，油纸封口数重，泥固济，冰窖内放三日方熟。绵滤冰浸，暑月饮之。

桂沉浆去湿逐饮，生津止渴，顺气。

紫苏叶一两，锉　沉香三钱，锉　乌梅一两，取肉　沙糖六两

右件四味，用水五六碗，熬至三碗，滤去滓，入桂浆一升，合和作浆饮之。

荔枝膏　生津止渴，去烦。

乌梅半斤，取肉　桂一十两，去皮，锉　沙糖二十六两　麝香半钱，研　生姜汁五两　熟蜜一十四两

右用水一斗五升，熬至一半，滤去滓，下沙糖、生姜汁，再熬去滓，澄定少时，入麝香搅匀，澄清如常，任意服。

梅子丸　生津止渴，解化酒毒，去湿。

乌梅一两半，取肉　白梅一两半，取肉　干木瓜一两半　紫苏叶一两半　甘草一两，炙　檀香二钱　麝香一钱，研

右为末，入麝香和匀，沙糖为丸如弹大。每服一丸，噙化。

五味子汤　代葡萄酒饮。生津止渴，暖精益气。

北五味一斤，净肉　紫苏叶六两　人参四两，去芦　锉　沙糖二斤

右件，用水二斗，熬至一斗，滤去滓，澄清，任意服之。

人参汤　代酒饮。　顺气、开胸膈，止渴生津。

新罗参四两，去芦，锉　橘皮一两，去白　紫苏叶二两　沙糖一斤

右件，用水二斗，熬至一斗，去滓，澄清，任意饮之。

仙术汤　去一切不正之气，温脾胃，进饮食，辟瘟疫，除寒湿。

苍术一斤，米泔浸三日，竹刀子切片，焙干，为末　茴香二两，炒，为末　甘草二两，炒，为末　白面一斤，炒　干枣二升，焙干，为末　盐四两，炒

右件，一同和匀。每日空心白汤点服。

杏霜汤　调顺肺气，利胸膈，治咳嗽。

粟米五升，炒，为面　杏仁二升，去皮、尖，麸炒，研　盐三两，炒

右件拌匀。每日空心白汤调一钱。入酥少许尤佳。

山药汤　补虚益气，温中润肺。

山药一斤、煮熟　粟米半升，炒，为面　杏仁二斤，炒令过熟，去皮、尖，切如米

右件，每日空心白汤调二钱，入酥油少许，山药任意。

四和汤　治腹内冷痛，脾胃不和。

白面一斤，炒　芝麻一斤，炒　茴香二两，炒　盐一两，炒

右件，并为末。每日空心白汤点服。

枣姜汤　和脾胃，进饮食。

生姜一斤，切作片，枣三升，去核，炒　甘草二两，炒　盐二两，炒

右件为末，一处拌匀。每日空心白汤点服。

茴香汤　治元藏虚弱，脐腹冷痛。

茴香一斤，炒　川楝子半斤　陈皮半斤，去白　甘草四两，炒　盐半斤，炒

右件为细末，相和匀。每日空心白汤点服。

破气汤　治元藏虚弱，腹痛，胸膈闭闷。

杏仁一斤，去皮、尖，麸炒，别研　茴香四两，炒　良姜一两　荜澄茄二两　陈皮二两，去白　桂花半斤　姜黄一两　木香一两　丁香一两　甘草半斤　盐半斤

右件为细末。空心白汤点服。

白梅汤　治中热，五心烦躁，霍乱呕吐，干喝，津液不通。

白梅肉一斤　白檀四两　甘草四两　盐半斤

右件为细末。每服一钱，入生姜汁少许，白汤调下。

木瓜汤　治脚气不仁，膝劳冷痹疼痛。

木瓜四个，蒸熟，去皮，研烂如泥　白沙蜜二斤，炼净

右件二味，调和匀，入净磁器内盛之。空心白汤点服。

橘皮醒酲汤　治酒醉不解，呕噫吞酸。

香橙皮一斤，去白　陈橘皮一斤，去白　檀香四两　葛花半斤　绿豆花半斤　人参二两，去芦　白豆寇仁二两　盐六两，炒

右件为细末。每日空心白汤点服。

渴忒饼儿　生津止渴，治嗽。

渴忒一两二钱　新罗参一两，去芦　菖蒲一钱，各为细末　白纳八三两，研，系沙糖

右件，将渴忒用葡萄酒化成膏，和上项药末，令匀为剂，印作饼。每用一饼，徐徐噙化。

官桂渴忒饼儿　生津，止寒嗽。

官桂二钱，为末　渴忒一两二钱　新罗参一两二钱，去芦，为末　白纳八三两，研

右件，将渴忒用玫瑰水化成膏，和药末为剂，用诃子油印作饼子。每用一饼，徐徐噙化。

答必纳饼儿清头目，利咽膈，生津止渴，治嗽。

答必纳二钱为末，即草龙胆　新罗参一两二钱，去芦，为末　白

纳八五两，研

右件，用赤赤哈纳即北地酸角儿。熬成膏，和药末为剂，印作饼儿。每用一饼，徐徐噙化。

橙香饼儿 宽中顺气，清利头目。

新橙皮一两，焙，去白　沉香五钱　白檀五钱　缩砂五钱　白豆寇仁五钱　荜澄茄三钱　南硼砂三钱，别研　龙脑二钱，别研　麝香二钱，别研

右件为细末，甘草膏和剂印饼。每用一饼，徐徐噙化。

牛髓膏子 补精髓，壮筋骨，和血气，延年益寿。

黄精膏五两　地黄膏三两　天门冬膏一两　牛骨头内取油二两

右件，将黄精膏、地黄膏、天门冬膏与牛骨油一同不住手用银匙搅，令冷定和匀成膏。每日空心温酒调一匙头。

木瓜煎

木瓜十个，去皮穰，取汁，熬水尽　白沙糖十斤，炼净

右件，一同再熬成煎。

香圆煎

香圆二十个，去皮取肉　白沙糖十斤，炼净

右件，一同再熬成煎。

株子煎

株子一百个，取净肉　白沙糖五斤，炼净

右件，同熬成煎。

紫苏煎

紫苏叶五斤　干木瓜五斤　白沙糖十斤，炼净

右件，一同熬成煎。

金橘煎

金橘五十个，去子取皮　白沙糖三斤

右件，一同熬成煎。

樱桃煎

樱桃五十斤，取汁　白沙糖二十五斤

右件，同熬成煎。

桃煎

大桃一百个，去皮，切片取汁　白沙蜜二十斤，炼净

右件，一同熬成煎。

石榴浆

石榴子十斤，取汁　白沙糖十斤，炼净

右件，一同熬成煎。

小石榴煎

小石榴二斗，蒸熟去子，研为泥　白沙糖十斤，炼净

右件，一同熬成煎。

五味子舍儿别

新北五味十斤，去子，水浸取汁　白沙糖八斤，炼净

右件，一同熬成煎。

赤赤哈纳即酸刺

赤赤哈纳不以多少，水浸取汁

右件，用银石器内熬成膏。

松子油

松子不以多少，去皮，捣研为泥

右件，水绞取汁熬成，取净清油绵滤净，再熬澄清。

杏子油

杏子不以多少，连皮捣碎

右件，水煮熬，取浮油，绵滤净，再熬成油。

酥油　牛乳中取净凝，熬而为酥。

醍醐油　取上等酥油，约重千斤之上者，煎熬过滤净，用大磁瓮贮之，冬月取瓮中心不冻者，谓之醍醐。

马思哥油　取净牛奶子不住手用阿赤即打油木器也。打取浮凝者为马思哥油。今亦云白酥油。

枸杞茶　枸杞五斗，水淘洗净，去浮麦，焙干，用白布筒净，去蒂萼、黑色，选拣红熟者，先用雀舌茶展溲碾子，茶芽不用，次碾枸杞为细末。每日空心用□匙头，入酥油搅匀，温酒调下，白汤亦可。忌与酪同食。

玉磨茶　上等紫笋五十斤，筛筒净，苏门炒米五十斤，筛筒净，一同拌和匀，入玉磨内，磨之成茶。

金字茶　系江南湖州造进末茶。

范殿帅茶　系江浙庆元路造进茶芽，味色绝胜诸茶。

紫笋雀舌茶　选新嫩芽蒸过，为紫笋。有先春、次春、探春，味皆不及紫笋雀舌。

女须儿　出直北地面，味温甘。
西番茶　出本土，味苦涩，煎用酥油。
川茶　**藤茶**　**夸茶**皆出四川。
燕尾茶　出江浙、江西。
孩儿茶　出广南。
温桑茶　出黑峪。
　　凡诸茶，味甘苦微寒，无毒。去痰热，止渴，利小便，消食下气，清神少睡。
清茶　先用水滚过滤净，下茶芽，少时煎成。
炒茶　用铁锅烧赤，以马思哥油、牛奶子、茶芽同炒成。
兰膏　玉磨末茶三匙头，面、酥油同搅成膏，沸汤点之。
酥签　金字末茶两匙头，入酥油同搅，沸汤点服。
建汤　玉磨末茶一匙，入碗内研匀，百沸汤点之。
香茶
　　白茶一袋　龙脑成片者三钱　百药煎半钱　麝香二钱
　　同研细，用香粳米熬成粥，和成剂，印作饼。

诸　水

玉泉水　甘平，无毒。治消渴，反胃，热痢。今西山有玉泉水，甘美味胜诸泉。
井华水　甘平，无毒。主人九窍大惊出血，以水噀面即住。及洗人目翳。投酒醋中，令人损败，平旦汲者是也。今内府御用之水，常于邹店取之。缘自至大初武宗皇帝幸柳林飞放，请皇太后同往观焉。由是道经邹店，因渴思茶，遂命普兰奚国公金界奴朵儿只煎造。公亲诣诸井选水，唯一井水，味颇清甘。汲取煎茶以进，上称其茶味特异。内府常进之茶，味色两绝。乃命国公于井所建观音堂，盖亭井上，以栏翼之，刻石纪其事。自后御用之水，日必取焉。所造汤茶，比诸水殊胜，邻左有井，皆不及也。此水煎熬过，澄莹如一。常较其分两与别水增重。

神仙服食

铁瓮先生琼玉膏 此膏填精补髓，肠化为筋，万神具足，五藏盈溢，髓实血满，发白变黑，返老还童，行如奔马。日进数服，终日不食亦不饥，开通强志，日诵万言，神识高迈，夜无梦想。人年二十七岁以前，服此一料，可寿三百六十岁。四十五岁以前服者，可寿二百四十岁。六十三岁以前服者，可寿一百二十岁。六十四岁以上服者，可寿百岁。服之十剂，绝其欲，修阴功，成地仙矣。一料分五处，可救五人痈疾，分十处，可救十人劳疾。修合之时，沐浴至心，勿轻示人。

新罗参二十四两，去芦　生地黄一十六斤，汁　白茯苓四十九两，去黑皮　白沙蜜一十斤，炼净

右件，人参、茯苓为细末，蜜用生绢滤过，地黄取自然汁，捣时不用铜铁器，取汁尽，去滓，用药一处拌和匀，入银石器或好磁器内封，用净纸二三十重封闭，入汤内，以桑柴火煮三昼夜。取出，用蜡纸数重包瓶口，入井口去火毒一伏时。取出再入旧汤内煮一日，出水气，取出开封，取三匙作三盏，祭天地百神，焚香设拜，至诚端心。每日空心，酒调一匙头。

地仙煎 治腰膝疼痛，一切腹内冷病。令人颜色悦泽，骨髓坚固，行及奔马。

山药一斤　杏仁一升，汤泡，去皮、尖　生牛奶子二升

右件，将杏仁研细，入牛奶子、山药，拌绞取汁，用新磁瓶密封，汤煮一日。每日空心，酒调一匙头。

金髓煎 延年益寿，填精补髓，久服发白变黑，返老还童。

枸杞不以多少，采红熟者

右用无灰酒浸之，冬六日，夏三日，于沙盆内研令烂细，然后以布袋绞取汁，与前浸酒一同慢火熬成膏，于净磁器内封贮。重汤煮之，每服一匙头，入酥油少许，温酒调下。

天门冬膏 去积聚，风痰，癞疾，三虫，伏尸，除瘟疫。轻身，益气，令人不饥，延年不老。

天门冬不以多少，去皮，去根、须，洗净

右件捣碎，布绞取汁，澄清滤过，用磁器、沙锅或银器，慢火熬成膏。每服一匙头，空心温酒调下。

服天门冬　《道书八帝经》:欲不畏寒,取天门冬、茯苓为末服之。每日顿服,大寒时汗出,单衣。《抱朴子》云:杜紫微服天门冬,御八十妾,有子一百四十人,日行三百里。《列仙子》云:赤松子食天门冬,齿落更生,细发复出。《神仙传》:甘始者,太原人。服天门冬,在人间三百年。《修真秘旨》:神仙服天门冬,一百日后怡泰和颜,羸劣者强。三百日,身轻。三年,身走如飞。

服地黄　《抱朴子》云:楚文子服地黄八年,夜视有光,手上车弩。

服苍术　《抱朴子》云:南阳文氏,值乱逃于壶山,饥困,有人教之食术,遂不饥。数年乃还乡里,颜色更少,气力转胜。《药经》云:心欲长生,当服山精。是苍术也。

服茯苓　《抱朴子》云:任季子服茯苓一十八年,玉女从之,能隐彰,不食谷,面生光。孙真人《枕中记》:茯苓久服,百日百病除。二百日,夜昼二服后,役使鬼神。四年后,玉女来侍。

服远志　《抱朴子》云:陵阳仲子服远志二十年,有子三十人,开书所见,便记不忘。

服五加皮酒　东华真人《煮石经》:舜常登苍梧山,曰厥金玉香草,即五加也,服之延年。故云:宁得一把五加,不用金玉满车;宁得一斤地榆,安用明月宝珠。昔鲁定公母,单服五加皮酒,以致长生。如张子声、杨始建、王叔才、于世彦等,皆古人服五加皮酒而房室不绝,皆寿三百岁,有子三、二十人。世世有服五加皮酒而获年寿者甚众。

服桂　《抱朴子》云:赵他子服桂二十年,足下毛生,日行五百里,力举千斤。

服松子　《列仙传》:偓佺食松子,能飞行健,走如奔马。　《神仙传》:松子不以多少,研为膏,空心温酒调下一匙头,日三服则不饥渴。久服日行五百里,身轻体健。

服松节酒　《神仙传》:治百节疼痛,久风虚,脚痹痛。松节酿酒,服之神验。

服槐实　《神仙传》:槐实于牛胆中渍浸百日,阴干。每日吞一枚,十日身轻,二十日白发再黑,百日通神。

服枸杞　《食疗》云:枸杞叶能令人筋骨壮,除风补益,去虚劳,益阳事。春夏秋采叶,冬采子,可久食之。

服莲花　太清诸本草:七月七日采莲花七分,八月八日采莲根八分,九日九日采莲子九分,阴干食之,令人不老。

服栗子　《食疗》云：如肾气虚弱，取生栗子不以多少，令风干之。每日空心细嚼之三五个，徐徐咽之。

服黄精　神仙服黄精成地仙：昔临川有士人虐其婢，婢乃逃入山中。久之，见野草枝叶可爱，即拔取食之，甚美。自是常食之，久而不饥，遂轻健。夜息大木下，闻草动以为虎，惧而上木避之，及晓下平地，其身豁然，凌空而去，或自一峰之顶，若飞鸟焉。数岁，其家采薪见之，告其主，使捕之，不得。一日，遇绝壁下，以网三面围之，俄而腾上山顶。其主异之，或曰：此婢安有仙风道骨？不过灵药服食。遂以酒馔五味香美，置往来之路，观其食否，果来食之，遂不能远去，擒之。问以述其故，所指食之草，即黄精也。谨按：黄精宽中益气，补五藏，调良肌肉，充实骨髓，坚强筋骨，延年不老，颜色鲜明，发白再黑，齿落更生。

神枕法　汉武帝东巡泰山下，见老翁锄于道，背上有白光高数尺。帝怪而问之，有道术否？老翁对曰：臣昔年八十五时，衰老垂死，头白齿落。有道士者，教臣服枣，饮水，绝谷，并作神枕法，中有三十二物。内二十四物善，以当二十四气；其八物毒，以应八风。臣行转少，黑发更生，堕齿复出，日行三百里。臣今年一百八十矣，不能弃世入山，顾恋子孙，复还食谷，又已二十余年，犹得神枕之力，往不复老。武帝视老翁，颜壮当如五十许人，验问其邻人，皆云信然。帝乃从授其方作枕，而不能随其绝谷、饮水也。

神枕方：用五月五日，七月七日，取出林柏以为枕。长一尺二寸，高四寸，空中容一斗二升，以柏心赤者为盖，厚二分，盖致之令密，又使开闭也。又钻盖上为三行，每行四十九孔，凡一百四十七孔，令容粟大。用下项药：

芎䓖　当归　白芷　辛荑　杜衡　白术　藁本　木兰　蜀椒　桂　干姜　防风　人参　桔梗　白薇　荆实　肉苁蓉　飞廉　柏实　薏苡仁　款冬花　白衡　秦椒　麋芜

凡二十四物，以应二十四气。

乌头　附子　藜芦　皂角　䒰草　矾石　半夏　细辛

八物毒者，以应八风。

右三十二物各一两，皆㕮咀。以毒药上安之，满枕中，用囊以衣枕。百日而有光泽，一年体中无疾，一一皆愈而身尽香。四年白发变黑，齿落重生，耳目聪明。神方验秘，不传非人也。武帝以问东方朔，

答云：昔女廉以此传玉青，玉青以传广成子，广成子以传黄帝。近者谷城道士淳于公枕此药，枕百余岁而头发不白。夫病之来皆从阳脉起，今枕药枕，风邪不得侵入矣。又虽以布囊衣枕，犹当复以韦囊重包之，须欲卧时乃脱去之耳。诏赐老翁疋帛，老翁不受，曰：臣之于君，犹子之于父也，子知道以上之于父，义不受赏。又臣非卖道者，以陛下好善，故进此耳。帝止而更赐诸药。

服菖蒲 《神仙服食》：菖蒲寻九节者，窨干百日，为末，日三服。久服聪明耳目，延年益寿。 《抱朴子》云：韩聚服菖蒲十三年，身上生毛，日诵万言，冬袒不寒。须得石上生者，一寸九节，紫花尤善。

服胡麻 《神仙服食》：胡麻，食之能除一切痼疾，久服长生，肥健人，延年不老。

服五味 《抱朴子》：服五味十六年，面色如玉，入火不灼，入水不濡。

服藕实 《食医心镜》：藕实，味甘平，无毒。补中养气，清神，除百病。久服令人止渴悦泽。

服莲子莲蕊 《日华子》云：莲子并石莲去心，久食令人心喜，益气、止渴。治腰痛，泄精，泻痢。 《日华子》云：莲花蕊，久服镇心益色，驻颜轻身。

服何首乌 《日华子》云：何首乌，味甘，无毒。久服壮筋骨，益精髓，黑髭鬓，令人有子。

四时所宜

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

春气温，宜食麦，以凉之，不可一于温也。禁温饮食及热衣服。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

夏气热，宜食菽，以寒之，不可一于热也。禁温饮食，饱食，湿地，濡衣服。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气

之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

秋气燥，宜食麻，以润其燥。禁寒饮食，寒衣服。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

冬气寒，宜食黍，以热性治其寒。禁热饮食，温炙衣服。

五味偏走

酸涩以收，多食则膀胱不利，为癃闭。苦燥以坚，多食则三焦闭塞，为呕吐。辛味薰蒸，多食则上走于肺，荣卫不时而心洞。咸味涌泄，多食则外注于脉，胃竭，咽燥而病渴。甘味弱劣，多食则胃柔缓而虫过，故中满而心闷。

辛走气，气病勿多食辛。咸走血，血病勿多食咸。苦走骨，骨病勿多食苦。甘走肉，肉病勿多食甘。酸走筋，筋病勿多食酸。

肝病禁食辛，宜食粳米、牛肉、葵菜之类。心病禁食咸，宜食小豆、犬肉、李、韭之类。脾病禁食酸，宜食大豆、豕肉、栗、藿之类。肺病禁食苦，宜食小麦、羊肉、杏、薤之类。肾病禁食甘，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱之类。

多食酸，肝气以津，脾气乃绝，则肉胝䐢而唇揭。多食咸，骨气劳短，肥气折，则脉凝泣而变色。多食甘，心气喘满，色黑，肾气不平，则骨痛而发落。多食苦，则脾气不濡，胃气乃厚，则皮槁而毛拔。多食辛，筋脉沮粿，精神乃央，则筋急而爪枯。五谷为食，五果为助，五肉为益，五菜为充，气味合和而食之，则补精益气。虽然五味调和，食饮口嗜，皆不可多也。多者生疾，少者为益。百味珍馔，日有慎节，是为上矣。

食疗诸病

生地黄鸡 治腰背疼痛，骨髓虚损，不能久立，身重气乏，盗汗，少食，时复吐利。生地黄半斤　饴糖五两　乌鸡一枚

右三味，先将鸡去毛、肠肚净，细切，地黄与糖相和匀，内鸡腹中，以铜器中放之，复置甑中蒸炊，饭熟成，取食之。不用盐醋，唯食肉尽

却饮汁。

羊蜜膏　治虚劳，腰痛，咳嗽，肺痿，骨蒸。

熟羊脂五两　熟羊髓五两　白沙蜜五两，炼净　生姜汁一合　生地黄汁五合

右五味，先以羊脂煎令沸，次下羊髓又令沸，次下蜜、地黄、生姜汁，不住手搅，微火熬数沸成膏。每日空心温酒调一匙头。或作羹汤，或作粥食之亦可。

羊藏羹　治肾虚劳损，骨髓伤败。

羊肝、肚、肾、心、肺各一具，汤洗净　牛酥一两　胡椒一两　荜拨一两　豉一合　陈皮二钱，去白　良姜二钱　草果两个，葱五茎

右件，先将羊肝等，慢火煮令熟，将汁滤净。和羊肝等并药，一同入羊肚内，缝合口，令绢袋盛之，再煮熟，入五味，旋旋任意食之。

羊骨粥　治虚劳，腰膝无力。

羊骨一副，全者，捶碎　陈皮二钱，去白　良姜二钱　草果二个，生姜一两　盐少许

右水三斗，慢火熬成汁，滤出澄清，如常作粥，或作羹汤亦可。

羊脊骨粥　治下元久虚，腰肾伤败。

羊脊骨一具，全者，捶碎　肉苁蓉一两，洗，切作片　草果三个　荜拨二钱

右件，水熬成汁，滤去滓，入葱白、五味，作面羹食之。

白羊肾羹　治虚劳，阳道衰败，腰膝无力。

白羊肾二具，切作片，肉苁蓉一两，酒浸，切　羊脂四两，切作片　胡椒二钱　陈皮一钱，去白　荜拨二钱　草果二钱

右件相和，入葱白、盐、酱，煮作汤，入面馍子，如常作羹食之。

猪肾粥　治肾虚劳损，腰膝无力，疼痛。

猪肾一对，去脂膜，切　粳米三合　草果二钱　陈皮一钱，去白　缩砂二钱

右件，先将猪肾、陈皮等煮成汁，滤去滓，入酒少许，次下米成粥，空心食之。

枸杞羊肾粥　治阳气衰败，腰脚疼痛，五劳七伤。

枸杞叶一斤　羊肾一对，细切　葱白一茎　羊肉半斤，炒

右四味拌匀，入五味，煮成汁，下米熬成粥，空腹食之。

鹿肾羹　治肾虚耳聋。

鹿肾一对，去脂膜，切

右件于豆豉中，入粳米三合，煮粥或作羹，入五味，空心食之。

羊肉羹　治肾虚衰弱，腰脚无力。

羊肉半斤，细切　萝卜一个，切作片　草果一钱　陈皮一钱，去白　良姜一钱　筚拨一钱　胡椒一钱　葱白三茎

右件，水熬成汁，入盐、酱熬汤，下面饵子，作羹食之。将汤澄清，作粥食之亦可。

鹿蹄汤　治诸风、虚，腰脚疼痛，不能践地。

鹿蹄四只　陈皮二钱　草果二钱

右件，煮令烂熟，取肉，入五味，空腹食之。

鹿角酒　治卒患腰痛，暂转不得。

鹿角新者，长二三寸，烧令赤

右件，内酒中浸二宿，空心饮之立效。

黑牛髓煎　治肾虚弱，骨伤败，瘦弱无力。

黑牛髓半斤　生地黄汁半斤　白沙蜜半斤，炼去蜡

右三味和匀，煎成膏，空心酒调服之。

狐肉汤　治虚弱，五藏邪气。

狐肉五斤，汤洗净　草果五个　缩砂二钱　葱一握　陈皮一钱，去白　良姜二钱　哈昔泥一钱，即阿魏

右件，水一斗，煮熟，去草果等，次下胡椒二钱，姜黄一钱，醋、五味，调和匀，空心食之。

乌鸡汤　治虚弱，劳伤，心腹邪气。

乌雄鸡一只，挦洗净，切作块子　陈皮一钱，去白　良姜一钱　胡椒二钱　草果二个

右件，以葱、醋、酱相和，入瓶内，封口，令煮熟，空腹食。

醍醐酒　治虚弱，去风湿。

醍醐一盏

右件，以酒一杯和匀，温饮之，效验。

山药饦　治诸虚，五劳七伤，心腹冷痛，骨髓伤败。

羊骨七五块，带肉　萝卜一枚，切作大片　葱白一茎　草果五个　陈皮一钱，去白　良姜一钱　胡椒二钱　缩砂二钱　山药二斤

右件同煮，取汁澄清，滤去滓，面二斤，山药二斤，煮熟，研泥，溲面作饦，入五味，空腹食之。

山药粥　治虚劳，骨蒸，久冷。

羊肉一斤，去脂膜，烂煮熟，研泥　山药一斤，煮熟，研泥

右件，肉汤内下米三合，煮粥，空腹食之。

酸枣粥　治虚劳，心烦，不得睡卧。

酸枣仁一碗

右用水，绞取汁，下米三合煮粥，空腹食之。

生地黄粥　治虚弱骨蒸，四肢无力，渐渐羸瘦，心烦不得睡卧。

生地黄汁一合　酸枣仁二两，水绞，取汁二盏

右件，水煮同熬数沸，次下米三合煮粥，空腹食之。

椒面羹　治脾胃虚弱，久患冷气，心腹结痛，呕吐不能下食。

川椒三钱，炒，为末　白面四两

右件同和匀，入盐少许，于豆豉作面条，煮羹食之。

荜拨粥　治脾胃虚弱，心腹冷气㽲痛，妨闷不能食。

荜拨一两　胡椒一两　桂五钱

右三味为末。每用三钱，水三大碗，入豉半合，同煮令熟，去滓，下米三合作粥，空腹食之。

良姜粥　治心腹冷痛，积聚，停饮。

高良姜半两，为末　粳米三合

右件，水三大碗，煎高良姜至二碗，去滓，下米煮粥，食之效验。

吴茱萸粥　治心腹冷气冲胁肋痛。

吴茱萸半两，水洗，去涎，焙干，炒　为末

右件，以米三合，一同作粥，空腹食之。

牛肉脯　治脾胃久冷，不思饮食。

牛肉五斤，去脂膜，切作大片　胡椒五钱　荜拨五钱　陈皮二钱，去白　草果二钱　缩砂二钱　良姜二钱

右件为细末，生姜汁五合，葱汁一合，盐四两，同肉拌匀，淹二日，取出焙干，作脯，任意食之。

莲子粥　治心志不宁。补中强志，聪明耳目。

莲子一升，去心

右件煮熟，研如泥，与粳米三合，作粥，空腹食之。

鸡头粥　治精气不足，强志，明耳目。

鸡头实三合

右件煮熟，研如泥，与粳米一合，煮粥食之。

鸡头粉羹 治湿痹,腰膝痛。除暴疾,益精气,强心志,耳目聪明。

鸡头磨成粉 羊脊骨一副,带肉,熬取汁

右件,用生姜汁一合,入五味调和,空心食之。

桃仁粥 治心腹痛,上气咳嗽,胸膈妨满,喘急。

桃仁三两,汤煮熟,去尖、皮,研

右件取汁,和粳米同煮粥,空腹食之。

生地黄粥 治虚劳,瘦弱,骨蒸,寒热往来,咳嗽唾血。

生地黄汁二合

右件,煮白粥,临熟时入地黄汁,搅匀,空腹食之。

鲫鱼羹 治脾胃虚弱,泄痢,久不瘥者,食之立效。

大鲫鱼二斤 大蒜两块 胡椒二钱 小椒二钱 陈皮二钱 缩砂二钱 荜拨二钱

右件,葱、酱、盐、料物、蒜,入鱼肚内,煎熟作羹,五味调和令匀,空心食之。

炒黄面 治泄痢,肠胃不固。

白面一斤,炒令焦黄

右件,每日空心温水调一匙头。

乳饼面 治脾胃虚弱,赤白泄痢。

乳饼一个,切作豆子样

右件,用面拌煮熟,空腹食之。

炙黄鸡 治脾胃虚弱,下痢。

黄雌鸡一只,挦净

右以盐、酱、醋、茴香、小椒末同拌匀,刷鸡上,令炭火炙干焦,空腹食之。

牛奶子煎荜拨法 贞观中,太宗苦于痢疾,众医不效,问左右能治愈者,当重赏。时有术士进此方:用牛奶子煎荜拨,服之立瘥。

羖肉羹 治水肿,浮气,腹胀,小便涩少。

羖肉一斤,细切 葱一握 草果三个

右件,用小椒、豆豉,同煮烂熟,入粳米一合作羹,五味调匀,空腹食之。

黄雌鸡 治腹中水癖,水肿。

黄雌鸡一只,挦净 草果二钱 赤小豆一升

右件,同煮熟,空心食之。

青鸭羹 治十种水病不瘥。

青头鸭一只，退净 草果五个

右件，用赤小豆半升，入鸭腹内煮熟，五味调，空心食。

萝卜粥 治消渴，舌焦，口干，小便数。

大萝卜五个，煮熟，绞取汁

右件，用粳米三合，同水并汁，煮粥食之。

野鸡羹 治消渴，口干，小便频数。

野鸡一只，挦净

右入五味，如常法作羹臛食之。

鹁鸽羹 治消渴，饮水无度。

白鹁鸽一只，切作大片

右件，用土苏一同煮熟，空腹食之。

鸡子黄便不通。

鸡子黄一枚，生用

右件，服之不过三服，熟亦可食。

葵菜羹 治小便癃闭不通。

葵菜叶不以多少，洗择净

右煮作羹，入五味，空腹食之。

鲤鱼汤 治消渴，水肿，黄疸，脚气。

大鲤鱼一头，赤小豆一合 陈皮二钱，去白 小椒二钱 草果二钱

右件，入五味，调和匀，煮熟，空腹食之。

马齿菜粥 治脚气，头面水肿，心腹胀满，小便淋涩。

马齿菜洗净，取汁

右件，和粳米同煮粥，空腹食之。

小麦粥 治消渴，口干。

小麦淘净，不以多少

右以煮粥，或炊作饭，空腹食之。

驴头羹 治中风头眩，手足无力，筋骨烦痛，言语蹇涩。

乌驴头一枚，挦洗净 胡椒二钱 草果二钱

右件，煮令烂熟，入豆豉汁中，五味调和，空腹食之。

驴肉汤 治风狂，忧愁不乐，安心气。

乌驴肉不以多少，切

右件，于豆豉中，烂煮熟，入五味，空心食之。

狐肉羹 治惊风，癫痫，神情恍惚，言语错谬，歌笑无度。

狐肉不以多少及五脏

右件，如常法入五味，煮令烂熟，空心食之。

熊肉羹 治诸风，脚气，痹痛不仁，五缓筋急。

熊肉一斤

右件，于豆豉中，入五味、葱、酱，煮熟，空腹食之。

乌鸡酒 治中风，背强，舌直不得语，目睛不转，烦热。

乌雌鸡一只，捋洗净，去肠肚

右件，以酒五升，煮取酒二升，去滓。分作三服，相继服之。汁尽，无时熬葱白、生姜粥投之，盖覆取汗。

羊肚羹 治诸中风。

羊肚一枚，洗净　粳米二合　葱白数茎　豉半合　蜀椒去目、闭口者。炒出汗，三十粒　生姜二钱半，细切

右六味拌匀，入羊肚内烂煮熟，五味调和，空心食之。

葛粉羹 治中风，心脾风热，言语蹇涩，精神昏愦，手足不遂。

葛根半斤，捣，取粉四两　荆芥穗一两　豉三合

右三味，先以水煮荆芥、豉，六七沸，去滓，取汁，次将葛粉作索面，于汁中煮熟，空腹食之。

荆芥粥 治中风，言语蹇涩，精神昏愦，口面　斜。

荆芥穗一两　薄荷叶一两　豉三合　白粟米三合

右件，以水四升，煮取三升，去滓，下米煮粥，空腹食之。

麻子粥 治中风，五藏风热，语言蹇涩，手足不遂，大肠滞涩。

冬麻子二两，炒，去皮，研　白粟米三合　薄荷叶一两　荆芥穗一两

右件，水三升，煮薄荷、荆芥，去滓，取汁，入麻子仁同煮粥，空腹食之。

恶实菜 即牛蒡子，又名鼠粘子。治中风，燥热，口干，手足不遂及皮肤热疮。

恶实菜叶肥嫩者　酥油

右件，以汤煮恶实叶三五升，取出，以新水淘过，布绞取汁，入五味，酥点食之。

乌驴皮汤 治中风，手足不遂，骨节烦疼，心燥，口眼面目　斜。

乌驴皮一张、挦洗净

右件，蒸熟，细切如条，于豉汁中，入五味，调和匀，煮过，空心食之。

羊头脍 治中风，头眩，羸瘦，手足无力。

白羊头一枚，挦洗净

右件，蒸令烂熟，细切，以五味汁调和脍，空腹食之。

野猪臛 治久痔野鸡病，下血不止，肛门肿满。

野猪肉二斤，细切

右件，煮令烂熟，入五味，空心食之。

獭肝羹 治久痔下血不止。

獭肝一副

右件，煮熟，入五味，空腹食之。

鲫鱼羹 治久痔，肠风，大便常有血。

大鲫鱼一头，新鲜者，洗净，切作片 小椒二钱，为末 草果一钱，为末

右件，用葱三茎，煮熟，入五味，空腹食之。

服药食忌

但服药不可多食生芫荽及蒜，杂生菜、诸滑物、肥猪肉、犬肉、油腻物，鱼脍腥膻等物。及忌见丧尸、产妇、淹秽之事。又不可食陈臭之物。

有术勿食桃、李、雀肉、胡荽、蒜、青鱼等物。有黎芦勿食狸肉。有巴豆勿食芦笋及野猪肉。有黄莲、桔梗，勿食猪肉。有地黄勿食芜荑。有半夏、菖蒲，勿食饴糖及羊肉。有细辛勿食生菜。有甘草勿食菘菜、海藻。有牡丹勿食生胡荽。有商陆勿食犬肉。有常山勿食生葱、生菜。有空青、朱砂，勿食血。凡服药通忌食血。有茯苓勿食醋。有鳖甲勿食苋菜。有天门冬勿食鲤鱼。

凡久服药通忌：未不服药，又忌满日。正、五、九月忌巳日。二、六、十月忌寅日。三、七、十一月忌亥日。四、八、十二月忌申日。

食物利害

盖食物有利害者，可知而避之。

面有臭气，不可食。生料色臭，不可食。浆老而饭馊，不可食。

煮肉不变色，不可食。诸肉非宰杀者，勿食。诸肉臭败者，不可食。诸脑，不可食。

凡祭肉自动者，不可食。猪羊疫死者，不可食。曝肉不干者，不可食。马肝、牛肝，皆不可食。兔合眼，不可食。烧肉，不可用桑柴火。獐、鹿、麋，四月至七月勿食。二月内，勿食兔肉。诸肉脯，忌米中贮之，有毒。鱼馁者，不可食。羊肝有孔者，不可食。诸鸟自闭口者，勿食。蟹八月后可食。余月勿食。虾不可多食，无须及腹下丹，煮之白者，皆不可食。腊月脯腊之属，或经雨漏所渍、虫鼠啮残者，勿食。海味糟藏之属，或经湿热变损，日月过久者，勿食。六月、七月，勿食雁。鲤鱼头，不可食，毒在脑中。诸肝青者，不可食。五月勿食鹿，伤神。九月勿食犬肉，伤神。十月勿食熊肉，伤神。不时者，不可食。诸果核未成者，不可食。诸果落地者，不可食。诸果虫伤者，不可食。桃杏双仁者，不可食。莲子不去心，食之成霍乱。甜瓜双蒂者，不可食。诸瓜沉水者，不可食。蘑菇勿多食，发病，榆仁不可多食，令人瞑。菜着霜者，不可食。樱桃勿多食，令人发风。葱不可多食，令人虚。芫荽勿多食，令人多忘。竹笋勿多食，发病。木耳色赤者，不可食。三月勿食蒜，昏人目。二月勿食蓼，发病。九月勿食着霜瓜。四月勿食胡荽，生狐臭。十月勿食椒，伤人心。五月勿食韮，昏人五藏。

食物相反

盖食不欲杂，杂则或有所犯，知者分而避之。

马肉不可与仓米同食。马肉不可与苍耳、姜同食。猪肉不可与牛肉同食。羊肝不可与椒同食，伤心。兔肉不可与姜同食，成霍乱。羊肝不可与猪肉同食。牛肉不可与栗子同食。羊肚不可与小豆、梅子同食，伤人。羊肉不可与鱼脍、酪同食。猪肉不可与芫荽同食，烂人肠。马奶子不可与鱼鲙同食，生症瘕。鹿肉不可与鮠鱼同食。麋鹿不可与虾同食。麋肉脂不可与梅、李同食。牛肝不可与鲇鱼同食，生风。牛肠不可与犬肉同食。鸡肉不可与鱼汁同食，生症瘕。鹌鹑肉不可与猪肉同食，面生黑。鹌鹑肉不可与菌子同食，发痔。野鸡不可与荞面同食，生虫。野鸡不可与胡桃、蘑菇同食。野鸡卵不可与葱同食，生虫。雀肉不可与李同食。鸡子不可与鳖肉同食。鸡子不可

与生葱、蒜同食，损气。鸡肉不可与兔肉同食，令人泄泻。野鸡不可与鲫鱼同食。鸭肉不可与鳖肉同食。野鸡不可与猪肝同食。鲤鱼不可与犬肉同食。野鸡不可与鲇鱼同食，食之令人生癞疾。鲫鱼不可与糖同食。鲫鱼不可与猪肉同食。黄鱼不可与荞面同食。虾不可与猪肉同食，损精。虾不可与糖同食。虾不可与鸡肉同食。大豆黄不可与猪肉同食。黍米不可与葵菜同食，发病。小豆不可与鲤鱼同食。杨梅不可与生葱同食。柿、梨不可与蟹同食。李子不可与鸡子同食。枣不可与蜜同食。李子、菱角不可与蜜同食。葵菜不可与糖同食。生葱不可与蜜同食。莴苣不可与酪同食。竹笋不可与糖同食。蓼不可与鱼鲙同食。苋菜不可与鳖肉同食。韭不可与酒同食。苦苣不可与蜜同食。薤不可与牛肉同食，生症瘕。芥末不可与兔肉同食，生疮。

食物中毒

诸物品类，有根性本毒者，有无毒而食物成毒者，有杂合相畏、相恶、相反成毒者，人不戒慎而食之，致伤府藏和乱肠胃之气，或轻或重，各随其毒而为害，随毒而解之。

如饮食后不知记何物毒，心烦满闷者，急煎苦参汁饮，令吐出。或煮犀角汁饮之，或苦酒、好酒煮饮，皆良。

食菜物中毒，取鸡粪烧灰，水调服之。或甘草汁，或煮葛根汁饮之。胡粉水调服亦可。

食瓜过多，腹胀，食盐即消。食蘑菇、菌子毒，地浆解之。食菱角过多，腹胀满闷，可暖酒和姜饮之即消。食野山芋毒，土浆解之。食瓠中毒，煮黍穰汁饮之即解。

食诸杂肉毒及马肝漏脯中毒者，烧猪骨灰调服，或芫荽汁饮之，或生韭汁亦可。食牛、羊肉中毒，煎甘草汁饮之。食马肉中毒，嚼杏仁即消，或芦根汁及好酒皆可。食犬肉不消成腹胀，口干，杏仁去皮、尖，水煎饮之。

食鱼脍过多成虫瘕，大黄汁、陈皮末，同盐汤服之。食蟹中毒，饮紫苏汁，或冬瓜汁，或生藕汁解之。干蒜汁、芦根汁亦可。食鱼中毒，陈皮汁、芦根及大黄、大豆、朴消汁皆可。

食鸭子中毒，煮秫米汁解之。食鸡子中毒，可饮醇酒，醋解之。

饮酒大醉不解，大豆汁、葛花、椹子、柑子皮汁皆可。

食牛肉中毒，猪脂炼油一两，每服一匙头，温水调下即解。食猪肉中毒，饮大黄汁，或杏仁汁、朴消汁，皆可解。

禽兽变异

禽兽形类，依本体生者，犹分其性质有毒无毒者，况异像变生，岂无毒乎。倘不慎口，致生疾病，是不察矣。

兽岐尾，马蹄夜目，羊心有孔，肝有青黑，鹿豹文，羊肝有孔，黑鸡白首，白马青蹄，羊独角，白羊黑头，黑羊白头，白鸟黄首，羊六角，白马黑头，鸡有四距，爆肉不燥，马生角，牛肝叶孤，蟹有独螯，鱼有眼睫，虾无须，肉入水动，肉经宿暖，鱼无肠、胆、腮，肉落地不沾土，鱼目开合及腹下丹。

饮膳正要卷第三

米谷品

稻米 味甘苦，平，无毒。主温中，令人多热，大便坚，不可多食。即糯米也。苏门者为上，酿酒者多用。

粳米 味甘苦，平，无毒。主益气，止烦，止泄，和胃气，长肌肉。即今有数种。香粳米、匾子米、雪里白，香子米。香味尤胜。诸粳米捣碎，取其圆净者，为圆米，亦作渴米。

粟米 味咸，微寒，无毒。主养肾气，去脾胃中热，益气。陈者良，治胃中热，消渴，

利小便，止痢。唐本草注云：粟类多种，颗粒细如粱米，捣细，取匀净者为浙米。

青粱米 味甘，微寒，无毒。主胃痹，中热，消渴，止泄痢，益气补中，轻身延年。

白粱米 味甘，微寒，无毒。主除热，益气。

黄粱米 味甘，平，无毒。主益气和中，止泄。唐本注云：穗大毛长，

谷米俱粗于白粱。

黍米 味甘，平，无毒。主益气补中，多热，令人烦。久食昏人五藏，令人好睡，肺病宜食。

丹黍米 味苦，微温，无毒。主咳逆，霍乱，止烦渴，除热。

稷米 味甘，无毒。主益气，补不足。关西谓之糜子米，亦谓穄米。古者取其香可爱，故以供祭祀。

河西米 味甘，无毒。补中益气。颗粒硬于诸米。出本地。

绿豆 味甘寒，无毒。主丹毒，风疹，烦热，和五藏，行经脉。

白豆 味甘，平，无毒。调中，暖肠胃，助经脉。肾病宜食。

大豆 味甘，平，无毒。杀鬼气，止痛，逐水，除胃中热，下瘀血，解诸药毒。作豆腐即寒而动气。

赤小豆 味甘酸，平，无毒。主下水，排脓血，去热肿，止泻痢，通小便。解小麦毒。

回回豆子 味甘，无毒。主消渴。勿与盐煮食之。出在回回地面，苗似豆，今田野中处处有之。

青小豆 味甘寒，无毒。主热中，消渴。止下痢，去腹胀。产妇无乳汁，烂煮三五升食之，即乳多。

豌豆 味甘，平，无毒。调顺荣卫，和中益气。

匾豆 味甘，微温。主和中。叶主霍乱吐下不止。

小麦 味甘，微寒，无毒。主除热，止烦躁，消渴，咽干，利小便，养肝气，止痛，唾血。

大麦 味咸，温、微寒，无毒。主消渴，除热，益气，调中，令人多热，为五谷长。《药性论》云：能消化宿食，破冷气。

荞麦 味甘，平寒，无毒。实肠胃，益气力。久食动风气，令人头眩。和猪肉食之，患热风，脱人须眉。

白芝麻 味甘、大寒，无毒。治虚劳，滑肠胃，行风气，通血脉，去头风，润肌肤。食后生啖一合。与乳母食之，令子不生病。

胡麻 味甘，微寒。除一切痼疾，久服长肌肉，健人。油，利大便，治胞衣不下。《修真秘旨》云神仙服胡麻法：久服面光泽，不饥，三年水火不能害，行及奔马。

饧 味甘，微温，无毒。补虚乏，止渴，去血，健脾，治嗽。小儿误吞钱，取一斤，渐渐尽食之即出。

蜜 味甘，平、微温，无毒。主心腹邪气，诸惊痫，补五藏不足，益中

气，止痛，解毒，明耳目，和百药，除众病。

曲 味甘，大暖。疗藏府中风气，调中益气，开胃消食，补虚去冷。陈久者良。

醋 味酸，温，无毒。消痈肿、散水气，杀邪毒，破血运，除症块，坚积。醋有数种：酒醋、桃醋、麦醋、葡萄醋、枣醋、米醋为上，入药用。

酱 味咸酸，冷，无毒。除热止烦，杀百药、热汤火毒，杀一切鱼、肉、菜蔬毒。豆酱主治胜面酱。陈久者尤良。

豉 味苦，寒，无毒。主伤寒，头痛，烦躁，满闷。

盐 味咸，温，无毒。主杀鬼蛊邪，疰毒伤寒，吐胸中痰癖，止心腹卒痛。多食伤肺。令人咳嗽，失颜色。

酒 味苦甘辣，大热，有毒。主行药势，杀百邪，通血脉，厚肠胃，润皮肤，消忧愁。多饮损寿伤神，易人本性。酒有数般，唯酝酿以随其性。

虎骨酒 以酥炙虎骨捣碎，酿酒。治骨节疼痛，风疰冷痹痛。

枸杞酒 以甘州枸杞依法酿酒。补虚弱，长肌肉，益精气，去冷风，壮阳道。

地黄酒 以地黄绞汁酿酒。治虚弱，壮筋骨，通血脉，治腹内痛。

松节酒 仙方以五月五日采松节，锉碎，煮水酿酒。治冷风虚，骨弱，脚不能履地。

茯苓酒 仙方，依法茯苓酿酒。治虚劳，壮筋骨，延年益寿。

松根酒 以松树下撅坑置瓮，取松根津液酿酒。治风，壮筋骨。

羊羔酒 依法作酒，大补益人。

五加皮酒 五加皮浸酒，或依法酿酒。治骨弱不能行走。久服壮筋骨，延年不老。

腽肭脐酒 治肾虚弱，壮腰膝，大补益人。

小黄米酒 性热，不宜多饮，昏人五藏，烦热多睡。

葡萄酒 益气调中，耐饥强志。酒有数等，有西番者，有哈剌火者，有平阳太原者，其味都不及哈剌火者。田地酒最佳。

阿剌吉酒 味甘辣，大热，有大毒。主消冷坚积，去寒气。用好酒蒸熬，取露成阿剌吉。

速儿麻酒 又名拨糟。味微甘辣。主益气，止渴。多饮令人膨胀、生痰。

兽　品

牛肉　味甘,平,无毒。主消渴,止泄,安中益气,补脾胃。

牛髓　补中,填精髓。　**牛酥**　凉,益气肺,止渴、嗽,润毛发,除肺痿,心热吐血。　**牛酪**,味甘酸,寒,无毒。主热毒,止消渴,除胸中虚热,身面热疮。　**牛乳腐**,微寒,润五藏,利大小便,益十二经脉,微动气。

羊肉　味甘,大热,无毒。主暖中,头风,大风,汗出,虚劳,寒冷,补中益气。　**羊头**,凉,治骨蒸,脑热,头眩,瘦病。　**羊心**,主治忧恚,膈气。**羊肝**,性冷,疗肝气虚热,目赤暗。　**羊血**,主治女人中风、血虚,产后血晕,闷欲绝者,生饮一升。　**羊五藏**　补人五藏。　**羊肾**　补肾虚,益精髓。　**羊骨**　热,治虚劳,寒中,羸瘦。　**羊髓**　味甘,温。主治男女伤中,阴气不足,利血脉,益经气。**羊脑**不可多食。　**羊酪**　治消渴,补虚乏。

黄羊　味甘,温,无毒。补中益气,治劳伤虚寒。其种类数等成群,至于千数。白黄羊,生于野草内。黑尾黄羊,生于沙漠中。能走善卧,行走不成群。其脑不可食,髓骨可食,能补益人。煮汤无味。

山羊　味甘,平,无毒。补益人。生山谷中。

䍽羱　味甘,平,无毒。补五劳七伤,温中益气。其肉稍腥。

马肉　味辛苦,冷,有小毒。主热,下气,长筋骨,强腰膝,壮健轻身。　**马头骨**,作枕令人少睡。　**马肝**　不可食。　**马蹄**,白者治妇人漏下,白崩;赤者治妇人赤崩。

白马茎,味咸甘,无毒。主伤中,脉绝,强志,益气,长肌肉,令人有子,能壮盛阴气。马心,主喜忘。马肉内有生黑墨汁者,有毒,不可食。白马多有之。　**马乳**,性冷,味甘。止渴,治热。有三等,一名升坚,一名晃禾儿,一名窗兀。以升坚为上。

野马肉　味甘,平,有毒。壮筋骨。与家马肉颇相似,其肉落地不沾沙,然不宜多食。

象肉　味淡。不堪食,多食令人体重。胸前小横骨,令人能浮水。身有百兽肉,皆有分段,惟鼻是本肉。　**象牙**,无毒。主诸铁及杂物入肉,刮取屑,细研和水傅疮上即出。

驼肉　治诸风,下气,壮筋骨,润皮肤,疗一切顽麻风痹,肌肤紧急,恶

疮肿毒。　**驼脂**，在两峰内，有积聚者，酒服之良。　驼乳系爱刺，性温，味甘，补中益气，壮筋骨，令人不饥。

野驼，味甘，温平，无毒。治诸风，下气，壮筋骨，润皮肤。　**驼峰**，治虚劳风。有冷积者，用葡萄酒温调峰子油，服之良。好酒亦可。

熊肉　味甘，无毒。主风痹，筋骨不仁。若腹中有积聚，寒热羸瘦者，不可食之，终身不除。

熊白　，凉，无毒。治风补虚损，杀劳虫。　**熊掌**，食之可御风寒。此是八珍之数，古人最重之。十月勿食之，损神。

驴肉　味甘，寒，无毒。治风狂忧愁不乐，安心气，解心烦。　**头肉**，治多年消渴，煮食之良。乌驴者，尤佳。脂，和乌梅作丸，治久華。

野驴　性味同。比家驴鬃尾长，骨骼大。食之能治风眩。

麋肉　味甘，温，无毒。益气补中，治腰脚无力。不可与野鸡肉及虾、生菜、梅、李果实同食，令人病。　**麋脂**，味辛，温，无毒。主痈肿恶疮，风痹，四肢拘缓。通血脉，润泽皮肤。　**麋皮**，作靴能除脚气。

鹿肉　味甘，温，无毒。补中，强五藏，益气。　**鹿髓**，甘，温。主男女伤中，绝脉，筋急，咳逆，以酒服之。　**鹿头**，主消渴，夜梦见物。　**鹿蹄**，主脚膝疼痛。　**鹿肾**，主温中，补肾，安五藏，壮阳气。

鹿茸　味甘，微温，无毒。主漏下恶血，寒热惊痫，益气强志，补虚羸，壮筋骨。　**鹿角**，微咸，无毒。主恶疮痈肿，逐邪气，除小腹血急痛，腰脊痛及留血在阴中。

獐肉　温。主补益五藏。《日华子》云：肉无毒。八月至腊月食之，胜羊肉；十二月以后至七月食之，动气。道家多食，言无禁忌也。

犬肉　味咸，温，无毒。安五藏，补绝伤，益阳道，补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓。黄色犬肉尤佳。不与蒜同食，必顿损人。九月不宜食之，令人损神。　犬四脚蹄，煮饮之，下乳汁。

猪肉　味苦，无毒。主闭血脉，弱筋骨，虚肥人。不可久食，动风。患金疮者，尤甚。　**猪肚**，主补中益气，止渴。　**猪肾**，冷。和理肾气，通利膀胱。　**猪四蹄**，小寒。主伤挞诸败疮，下乳。

野猪肉　味苦，无毒。主补肌肤，令人虚肥。雌者肉更美，冬月食。橡子肉色赤，补人五藏，治肠风泻血，其肉味胜家猪。

江猪，味甘，平，无毒。然不宜多食，动风气，令人体重。

獭肉　味咸，平，无毒。治水气胀满。疗瘟疫病，诸热毒风，咳嗽劳损。不可与兔同食。　**獭肝**，甘，有毒。治肠风下血及主疰病相染。

獭皮，饰领袖则尘垢不著。如风沙翳目，以袖拭之即出。又鱼刺鲠喉中不出者，取獭爪爬项下即出。

虎肉　味咸酸，平，无毒。主恶心欲呕，益气力。食之入山，虎见则畏，辟三十六种魅。　**虎眼睛**，主痺疾，辟恶，止小儿热惊。　**虎骨**，主除邪恶气，杀鬼疰毒，止惊悸。主恶疮鼠瘘，头骨尤良。

豹肉　味酸，平，无毒。安五藏，补绝伤，壮筋骨，强志气。久食令人猛健忘，性逷摵，耐寒暑。正月勿食之，伤神。唐本注云：车驾卤簿用豹尾，取其威重为可贵也。　**土豹脑子**，可治腰疼。

貆子　味甘，平，无毒。补益人。

麂肉　味甘，平，无毒。主五痔，多食能动人痼疾。

麝肉　无毒，性温。似獐肉而腥，食之不畏蛇毒。

狐肉　温，有小毒。《日华子》云：性暖，补虚劳，治恶疮疥。

犀牛肉　味甘，温，无毒。主诸兽蛇虫蛊毒，辟瘴气，食之入山不迷其路。　**犀角**，味苦咸，微寒，无毒。主百毒蛊疰，邪鬼瘴气，杀钩吻、鸩羽、蛇毒。疗伤寒、瘟疫。犀有数等：山犀、通天犀、辟尘犀、水犀、镇帷犀。

狼肉　味咸，性热，无毒。主补益五藏，厚肠胃，填精髓。腹有冷积者，宜食之。味胜狐、犬肉。　**狼喉嗉皮**，熟成皮条，勒头去头痛。　**狼皮**，熟作番皮，大暖。　**狼尾**，马胸堂前带之，辟邪，令马不惊。　**狼牙**，带之辟邪。

兔肉　味辛，平，无毒。补中益气。不宜多食，损阳事，绝血脉，令人痿黄。不可与姜、橘同食，令人患卒心痛。妊娠不可食，令子缺唇。二月不可食，伤神。　**兔肝**，主明目。　**腊月兔头及皮毛**，烧灰，酒调服之，治难产，胞衣不出，余血不下。

塔剌不花一名土拨鼠　味甘，无毒。主野鸡瘘疮，煮食之宜人。生山后草泽中。北人掘取以食，虽肥，煮则无油，汤无味。多食难克化，微动气。　**皮**，作番皮，不湿透，甚暖。　**头骨**，去下颏肉，令齿全，治小儿无睡，悬之头边，即令得睡。

獾肉　味甘，平，无毒。治上气咳逆，水胀不差，作羹食良。

野狸　味甘，平，无毒。主治鼠瘘，恶疮。头骨尤良。

黄鼠　味甘，平，无毒。多食发疮。

猴肉　味酸，无毒。主治诸风，劳疾。酿酒尤佳。

禽品

天鹅 味甘，性热，无毒。主补中益气。鹅有三、四等，金头鹅为上，小金头鹅为次。有花鹅者，有一等鹅不能鸣者，飞则翎响，其肉微腥，皆不及金头鹅。

鹅 味甘，平，无毒。利五藏，主消渴。孟诜云：肉性冷，不可多食，亦发痼疾。《日华子》云：苍鹅性冷有毒，食之发疮。白鹅无毒，解五藏热，止渴。脂润皮肤，主治耳聋。鹅弹补五藏，益气。有痼疾者，不宜多食。

雁 味甘，平，无毒。主风挛拘急，偏枯，气不通利，益气，壮筋骨，补劳瘦。 **雁骨灰**，和米泔洗头，长发。 **雁膏**，治耳聋，亦能长发。 **雁脂**，补虚羸，令人肥白。六月、七月勿食雁，令人伤神。

鸠䳺 味甘，温，无毒。补中益气，食之甚有益人，炙食之味尤美。然有数等，白鸠䳺、黑头鸠䳺、胡鸠䳺，其肉皆不同。 **髓**，味甘美，补精髓。

水札 味甘，平，无毒。补中益气。宜炙食之，甚美。

丹雄鸡 味甘，平，微温，无毒。主妇人崩中漏下赤白，补虚，温中，止血。 **白雄鸡**，味酸，无毒。主下气，疗狂邪，补中，安五藏，治消渴。 **乌雄鸡**，味甘酸，无毒。主补中，止痛，除心腹恶气。虚弱者，宜食之。 **乌雌鸡**，味甘，温，无毒。主风寒湿痹，五缓六急，中恶，腹痛及伤折骨疼，安胎血，疗乳难。 **黄雌鸡**，味酸，平，无毒。主伤中，消渴，小便数，不禁，肠澼，泄痢，补五藏。先患骨热者，不可食。 **鸡子**，益气，多食令人有声。主产后痢，与小儿食之止痢。《日华子》云：鸡子，镇心，安五藏。其白微寒，疗目赤热痛，除心下伏热，止烦满、咳逆。

野鸡 味甘酸，微寒，有小毒。主补中益气，止泄痢。久食令人瘦。九月至十一月食之，稍有益，他月即发五痔及诸疮。亦不可与胡桃及菌子、木耳同食。

山鸡 味甘，温，有小毒。主五藏气喘不得息者，如食法服之。然久食能发五痔，与荞麦面同食生虫。今辽阳有食鸡，味甚肥美；有角鸡，味尤胜诸鸡肉。

鸭肉 味甘，冷，无毒。补内虚，消毒热，利水道及治小儿热惊痫。

野鸭，味甘，微寒，无毒。补中益气，消食，和胃气，治水肿。绿头者为上，尖尾者为次。

鸳鸯 味咸，平，有小毒。主治瘘疮。若夫妇不和者，作羹私与食之，即相爱。

逍鄱 味甘，平，无毒。治惊邪。

鹁鸽 味咸，平，无毒。调精益气，解诸毒药。

鸠肉 味甘，平，无毒。安五藏，益气明目，疗痈肿，排脓血。

鸨肉 味甘，平，无毒。补益人。其肉粗味美。

寒鸦 味酸咸，平，无毒。主瘦病，止咳嗽，骨蒸羸弱者。

鹌鹑 味甘，温平，无毒。益气，补五藏，实筋骨，耐寒暑，消结热。酥煎食之，令人肥下焦。四月以前未可食。

雀肉 味甘，无毒，性热。壮阳道，令人有子。冬月者良。

蒿雀 味甘，温，无毒。食之益阳道，美于诸雀。

鱼　品

鲤鱼 味甘，寒，有毒。主咳逆上气，黄疸，止渴，安胎。治水肿，脚气。天行病后不可食，有宿瘕者不可食。

鲫鱼 味甘，温平，无毒。调中，益五藏。和蓴菜作羹食良，患肠风，痔瘘下血宜食之。

鲂鱼 甘，温平，无毒。补益与鲫鱼同功。若作鲙食，助脾胃。不可与疳痢人食。

白鱼 味甘，平，无毒。开胃下食，去水气。久食发病。

黄鱼 味甘，有毒。发风动气，不可与荞面同食。

青鱼 味甘，平，无毒。南人作鲊。不可与芫荽、面酱同食。

鲇鱼 味甘，寒，有毒。勿多食，目赤、须赤者，不可食。

沙鱼 味甘咸，无毒。主心气鬼疰、蛊毒、吐血。

鳝鱼 味甘，平，无毒。主湿痹。天行病后，不可食。

鲍鱼 味腥臭，无毒。主坠蹶踠折瘀血，痹在四肢不散者，及治妇人崩血不止。

河纼鱼 味甘，温。主补虚，去湿气，治腰、脚、痔等疾。

石首鱼 味甘，无毒。开胃益气。干而味咸者，名为鲞。

阿八儿忽鱼 味甘，平，无毒。利五藏，肥美人，多食难克化。脂黄肉

粗，无鳞，骨止有脆骨。胞可作膘胶，甚粘。膘与酒化服之，消破伤风。其鱼大者有一二丈长，一名鲟鱼，又名鳇鱼。生辽阳东北海河中。

乞里麻鱼　味甘，平，无毒。利五藏，肥美人。脂黄肉稍粗。脆亦作膘。其鱼大者，有五六尺长，生辽阳东北海河中。

鳖肉　味甘，平，无毒。下气，除骨节间劳热结实壅塞。

蟹　味咸，有毒。主胸中邪热结痛，通胃气，调经脉。

虾　味甘，有毒。多食损人。无须者，不可食。

螺　味甘，大寒，无毒。治肝气热，止渴，解酒毒。

蛤蜊　味甘，大寒，无毒。润五藏，止渴，平胃，解酒毒。

猬　味苦，平，无毒。理胃气，实下焦。

蚌　冷，无毒。明目，止消渴，除烦，解热毒。

鲈鱼　平。补五藏，益筋骨，和肠胃，治水气，食之宜人。

果品

桃　味辛甘，无毒。利肺气，止咳逆上气，消心下坚积，除卒暴击血，破症瘕，通月水，止痛。桃仁止心痛。

梨　味甘，寒，无毒。主热嗽，止渴，疏风，利小便。多食寒中。

柿　味甘，寒，无毒。通耳鼻气，补虚劳，肠澼不足，厚脾胃。

木瓜　味酸，温，无毒。主湿痹邪气，霍乱吐下，转筋不止。

梅实　味酸，平，无毒。主下气，除烦热，安心，止痢，住渴。

李子　味苦，平，无毒。主僵仆，瘀血，骨痛，除痼热，调中。

柰子　味苦，寒。多食令人腹胀，病人不可食。

石榴　味甘酸，无毒。主咽渴，不可多食，损人肺，止漏精。

林檎　味甘酸，温。不可多食，发热，涩气，令人好睡。

杏　味酸。不可多食，伤筋骨。杏仁有毒，主咳逆上气。

柑子　味甘，寒。去肠胃热，利小便，止渴。多食发痼疾。

橘子　味甘酸，温，无毒。止呕，下气，利水道，去胸中瘕热。

橙子　味甘酸，无毒。去恶心。多食伤肝气。皮甚香美。

栗　味咸，温，无毒。主益气，厚肠胃，补肾虚。炒食，壅人气。

枣　味甘，无毒。主心腹邪气，安中养脾，助经脉，生津液。

樱桃　味甘。主调中，益脾气，令人好颜色。暗风人忌食。

葡萄　味甘，无毒。主筋骨湿痹，益气强志，令人肥健。
胡桃　味甘，无毒。食之令人肥健，润肌黑发，多食动风。
松子　味甘，温，无毒。治诸风头眩，散水气，润五藏，延年。
莲子　味甘，平，无毒。补中养神，益气，除百疾，轻身不老。
鸡头　味甘，平，无毒。主湿痹，腰膝痛，补中，除疾，益精气。
芰实　味甘，平，无毒。主安中，补五藏，轻身不饥。
荔枝　味甘，平，无毒。止渴生津，益人颜色。
龙眼　味甘，平，无毒。主五藏邪气，安志，厌食，除虫，去毒。
银杏　味甘苦，无毒。炒食煮食皆可，生食发病。
橄榄　味酸甘，温，无毒。主消酒，开胃，下气，止渴。
杨梅　味酸甘，温，无毒。主祛痰，止呕，消食，下酒。
榛子　味甘，平，无毒。益气力，宽肠胃，健行，令人不饥。
榧子　味甘，无毒。主五痔，去三虫，蛊毒鬼疰。
沙糖　味甘，寒，无毒。主心腹热胀，止渴，明目。即甘蔗汁熬成沙糖。
甜瓜　味甘，寒，有毒。止渴，除烦热。多食发冷病，破腹。
西瓜　味甘，平，无毒。主消渴，治心烦，解酒毒。
酸枣　味酸甘，平，无毒。主心腹寒热，邪结气聚，除烦。
海红　味酸甘，平，无毒。治泄痢。
香圆　味酸甘，平，无毒。下气，开胸膈。
株子　味酸甘，平，无毒，性微寒。不可多食。
平波　味甘，无毒。止渴生津。置衣服箧笥中，香气可爱。
八檐仁　味甘，无毒。止咳下气，消心腹逆闷。其果出回回田地。
必思答　味甘，无毒。调中顺气。其果出回回田也。

菜　品

葵菜　味甘，寒平，无毒。为百菜主。治五藏六府寒热，羸瘦，五癃，利小便，疗妇人乳难。
蔓菁　味苦，温，无毒。主利五藏，轻身，益气。蔓菁子明目。
芫荽　味辛，温，微毒。消谷，补五藏不足，通利小便。一名胡荽。
芥　味辛，温，无毒。主除肾邪气，利九窍，明目，安中。
葱　味辛，温，无毒。主明目，补不足，治伤寒发汗，去肿。

蒜　味辛，温，有毒。主散痈肿，除风邪，杀毒气。独颗者佳。

韭　味辛，温，无毒。安五藏，除胃热，下气，补虚。可以久食。

冬瓜　味甘，平、微寒，无毒。主益气，悦泽驻颜，令人不饥。

黄瓜　味甘，平寒，有毒。动气发病，令人虚热。不可多食。

萝卜　味甘，温，无毒。主下气消谷，去痰癖，治渴，制面毒。

胡萝卜　味甘，平，无毒。主下气，调利肠胃。

天净菜　味苦，平，无毒。除面目黄，强志清神，利五藏。即野苦买。

瓠　味苦，寒，有毒。主面目四肢浮肿，下水。多食令人吐。

菜瓜　味甘，寒，有毒。利肠胃，止烦渴。不可多食。即稍瓜。

葫芦　味甘，平，无毒。主消水肿，益气。

蘑菇　味甘，寒，有毒。动气发病。不可多食。

菌子　味苦，寒，有毒。发五藏风壅经脉，动痔病，令人昏闷。

木耳　味苦，寒，有毒。利五藏，宣肠胃壅毒气。不可多食。

竹笋　味甘，无毒。主消渴，利水道，益气。多食发病。

蒲笋　味甘，无毒。补中益气，治血脉。

藕　味甘，平，无毒。主补中，养神，益气，除百疾，消热渴，散血。

山药　味甘，温，无毒。补中益气，治风眩，止腰痛，壮筋骨。

芋　味辛，平，有毒。宽肠胃，充肌肤，滑中。野芋不可食。

莴苣　味苦，冷，无毒。主利五藏，开胸膈壅气，通血脉。

白菜　味甘，温，无毒。主通行肠胃，除胸中烦，解酒渴。

蓬蒿　味甘，平，无毒。主通利肠胃，安心气，消水饮。

茄子　味甘寒，有小毒。动风，发疮及痼疾。不可多食。

苋　味苦，寒，无毒。通九窍。苋子，益精。菜，不可与鳖同食。

芸台　味辛，温，无毒。主风热，丹毒，乳痈。

波脜　味甘，冷，微毒。利五藏，通肠胃热，解酒毒。即赤根。

莙荙　味甘，寒，无毒。调中下气，去头风，利五藏。

香菜　味辛，平，无毒。与诸菜同食，气味香，辟腥。

蓼子　味辛，温，无毒。主明目，温中，耐风寒，下水气。

马齿　味酸，寒，无毒。主青盲白翳，去寒热，杀诸虫。

天花　味甘，平，有毒。与蘑菇稍相似，未详其性。生五台山。

回回葱　味辛，温，无毒。温中，消谷，下气，杀虫。久食发病。

甘露子　味甘，平，无毒。利五藏，下气，清神。名滴露。

榆仁　味辛，温，无毒。可作酱，甚香美。能助肺气，杀诸虫。

沙吉木儿 味甘，平，无毒。温中，益气，去心腹冷痛。即蔓菁根。
出莙跣儿 味甘，平，无毒。通经脉，下气，开胸膈。即莙跣根也。
山丹根 味甘，平，无毒。主邪气腹胀，除诸疮肿。一名百合。
海菜 味咸，寒，微腥，无毒。主瘿瘤，破气核、痈肿。勿多食。
蕨菜 味苦，寒，有毒。动气发病，不可多食。
薇菜 味甘，平，无毒。益气，润肌，清神，强志。
苦买菜 味苦，冷，无毒。治面目黄，强力，止困，可传诸疮。
水芹 味甘，平，无毒。主养神益气，令人肥健，杀药毒，疗女人赤沃。

料物性味

胡椒 味辛，温，无毒。主下气。除藏府风冷，去痰，杀肉毒。
小椒 味辛，热，有毒。主邪气咳逆，温中，下冷气，除湿痹。
良姜 味辛，温，无毒。主胃中冷逆，霍乱，腹痛，解酒毒。
茴香 味甘，温，无毒。主膀胱、肾经冷气，调中止痛，住呕。
莳萝 味辛，温，无毒。健脾开胃，温中，补水藏，杀鱼、肉毒。
陈皮 味甘，平，无毒。止消渴，开胃气，下痰，破冷积。
草果 味辛，温，无毒。治心腹痛，止呕，补胃，下气，消酒毒。
桂 味甘辛，大热，有毒。治心腹寒热，冷痰，利肝肺气。
姜黄 味辛苦，寒，无毒。主心腹结积，下气破血，除风热。
荜拨 辛，温，无毒。温中下气，补腰脚痛，消食，除胃冷。
缩砂 味辛，温，无毒。主虚劳冷泻，宿食不消，下气。
荜澄茄 味辛，温，无毒。消食下气，去心腹胀，令人能食。
甘草 味甘，平，无毒。和百药，解诸毒。
芫荽子 味辛，温，无毒。消食，治五藏不足，杀鱼、肉毒。
干姜 味辛，温热，无毒。主胸膈咳逆，止腹痛，霍乱，胀满。
生姜 味辛，微温。主伤寒头痛，咳逆上气，止呕，清神。
五味子 味酸，温，无毒。益气，补精，温中，润肺、养藏强阴。
苦豆 味苦，温，无毒。主元藏虚冷，腹胁胀满，治膀胱疾。
红曲 味甘，平，无毒。健脾，益气，温中。淹鱼、肉内用。
黑子儿 味甘，平，无毒。开胃下气。烧饼内用，极香美。
马思答吉 味苦香，无毒。去邪恶气，温中利膈，顺气止痛，生津解渴，令人口香。生回回地面，云是极香种类。

咱夫兰 味甘，平，无毒。主心忧郁积，气闷不散，久食令人心喜。即是回回地面红花，未详是否。

哈昔呢 味辛，温，无毒。主杀诸虫，去臭气，破癥瘕，下恶除邪，解蛊毒。即阿魏。

稳展 味辛，温苦，无毒。主杀虫去臭。其味与阿魏同。又云，即阿魏树根，淹羊肉香味甚美。

胭脂 味辛，温，无毒。主产后血运，心腹绞痛，可传游肿。

栀子 味苦，寒，无毒。主五内邪气，疗目赤热，利小便。

蒲黄 味甘，平，无毒。治心腹寒热，利小便，止血疾。

回回青 味甘，寒，无毒。解诸药毒。可传热毒疮肿。

跋

《饮膳正要》三卷，元忽思慧撰。前有天历三年常普兰奚进书表，虞集奉敕序，盖元代饮膳太医官书也。明景泰间重刻于内府。此本《宋楼藏书志》作元刊元印，余向见常熟瞿氏铁琴铜剑楼藏本，同出一刻而褚印较逊。有景泰年序，知此为明本而非元本，特佚去景泰一序耳。其书详于育婴、妊娠、饮膳卫生、食性宜忌。诸端虽未合于医学真理，然可考见元人之俗尚。旧时民间传本极稀，近世藏目以钞本为多，究不若此刊本之可信。余求之有年，十七年冬始觏之于东京静嘉文库，因得借印流传，偿余夙昔之愿焉。

民国纪元十有九年十月盐海张元济

景泰一序，原书已佚，初版未获印入，殊为缺憾，嗣从瞿氏借得，今当重印，因以冠诸卷端，读者鉴之。元济再识。

黄　庭　经

黄庭内景经

上清章第一

上清紫霞虚皇前，太上大道玉晨君，闲居蕊珠作七言。

散化五形变万神，是为黄庭曰内篇。

琴心三叠舞胎仙，九气英明出霄间，神盖童子生紫烟，是曰玉书可精研。

咏之万遍升三天，千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

上有章第二

上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门，出日入月呼吸存。

四气所合列宿分，紫烟上下三素云。

灌溉五华植灵根，七液洞流冲庐间，回紫抱黄入丹田，幽室内明照阳门。

口为章第三

口为玉池太和官，漱咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。

审能修之登广寒，昼夜不寐乃成真，雷鸣电激神泯泯。

黄庭章第四

黄庭内人服锦衣，紫霞飞裙云气罗，丹青绿条翠灵柯，
七莛玉籥闭两扉，重扇金阙密枢机。

玄泉幽阙高崔嵬，三田之中精气微，娇女窈窕翳霄晖，
重堂焕焕明八威，天庭地关列斧斤，灵台盘固永不衰。

中池章第五

中池内神服赤珠，丹锦云袍带虎符，横津三寸灵所居，隐芝翳郁自相扶。

天中章第六

天中之岳精谨修，云宅既清玉帝游，通利道路无终休，
眉号华盖覆明珠，九幽日月洞空无，宅中有真常衣丹，审能见之无疾患。

赤珠灵裙华茜粲，舌下玄膺生死岸，出清入玄二气焕，子若遇之升天汉。

至道章第七

至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。

发神苍华字太元，脑神精根字泥丸，眼神明上字英玄，
鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神崿峰字罗千。

一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。

但思一部寿无穷，非各别住居脑中，列位次坐向外方，所存在心自相当。

心神章第八

心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清。

肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙曜字威明。

六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。

肺部章第九

肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙，七元之子主调气，外应中岳鼻齐位。

素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快，急存白元和六气，神仙久视无灾害，用之不已形不滞。

心部章第十

心部之宫莲含华，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和，丹锦衣裳披玉罗，金铃朱带坐婆娑。

调血理命身不枯，外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。

肝部章第十一

肝部之宫翠重里，下有青童神公子，主诸关镜聪明始，

青锦披裳佩玉铃，和制魂魄津液平，外应眼目日月清。

百疴所钟存无英，同用七日自充盈，垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。

肾部章第十二

肾部之宫玄阙圆，中有童子冥上玄，主诸六腑九液源，外应两耳百津液，苍锦云衣舞龙蟠。

上至明霞日月烟，百病千灾急当存，两部水王对生门，使人长生升九天。

脾部章第十三

脾部之宫属戊己，中有明童黄裳里，消谷散气摄牙齿，是为太仓两明童，

坐在金台城九重，方圆一寸命门中，主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤，

外应尺宅气色芳，光华所生以表明，黄锦玉衣带虎章，注念三老子轻翔，长生高仙远死殃。

胆部章第十四

胆部之宫六府精，中有童子曜威明，雷电八振扬玉旌，龙旗横天掷火铃，

主诸气力摄虎兵，外应眼瞳鼻柱间，脑发相扶亦俱鲜。九色锦衣绿华裙，

佩金带玉虎龙文，能存威明乘庆云，役使万灵朝三元。

脾长章第十五

脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂，厥字灵源名混康，

治人百病消谷粮，黄衣紫带虎龙章，长精益命赖君王。

三呼我名神自通，三老同坐各有朋，或精或胎别执方，桃核合延生华芒。

男女回九有桃康，道父道母对相望，师父师母丹玄乡，可用存思登虚空，殊途一会归要终。

闭塞三关握固停，含漱金醴吞玉英，遂至不饥三虫亡，心意常和致忻昌。

五岳之云气彭亨。保灌玉庐以自偿，五形完坚无灾殃。

上睹章第十六

上睹三元如连珠，落落明景照九隅，五灵夜烛焕八区。

子存内皇与我游，身披凤衣衔虎符，一至不久升虚无。

方寸之中念深藏，不方不圆闭牖窗，三神还精老方壮，魂魄内守不争竞。

神生腹中衔玉珰，灵注幽阙那得丧，琳条万寻可荫仗，三魂自宁帝书命。

灵台章第十七

灵台郁蔼望黄野，三寸异室有上下，间阙营卫高玄受，洞房紫极灵门户。

是昔太上告我者，左神公子发神语，右有白元并立处，明堂金匮玉房间，上清真人当吾前。

黄裳子丹气频烦，借问何在两眉端，内侠日月列宿陈，七曜九元冠生门。

三关章第十八

三关之中精气深，九微之内幽且阴，口为心关精神机，足为地关生命扉，手为人关把盛衰。

若得章第十九

若得三宫存玄丹，太一流珠安昆仑，重中楼阁十二环，自高自下皆真人。

玉堂绛宇尽玄宫，璇玑玉衡色兰玕，瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身，

此人何去入泥丸，千千百百自相连，一一十十似重山。

云仪玉华侠耳门，赤帝黄老与己魂，三真扶胥共房津，五斗焕明是七元，

日月飞行六合间，帝乡天中地户端，面部魂神皆相存。

呼吸章第二十

呼吸元气以求仙，仙公公子已在前，朱鸟吐缩白石源，结精育胞化生身，留胎止精可长生。

三气右回九道明，正一含华乃充盈，遥望一心如罗星，金室之下可不倾，延我白首返孩婴。

琼室章第二十一

琼室之中八素集，泥丸夫人当中立，长谷玄乡绕郊邑，六龙散飞难分别。

长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵殁。

但当吸气录子精，寸田尺宅可治生，若当决海百渎倾，叶去树枯失青青，气亡液漏非己形。

专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵，恬淡闭视内自明，
物物不干泰而平，悫矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。

常念章第二十二

常念三房相通达，洞视得见无内外，存漱五芽不饥渴，神华执巾六丁谒。

急守精室勿妄泄，闭而保之可长活，起自形中初不阔，三宫近在易隐括。

虚无寂寂空中素，使形如是不当污，九室正虚神明舍，
存思百念视节度，六腑修治勿令故，行自翱翔入云路。

治生章第二十三

治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇，兼行形中八景神，二十四真出自然。

高拱无为魂魄安，清静神见与我言，安在紫房帏幕间，立坐室内三五玄。

烧香接手玉华前，共入太室璇玑门，高研恬淡道之园，
内视密眄尽睹真，真人在己莫问邻，何须远索求因缘。

隐景章第二十四

隐景藏形与世殊，含气养精口如朱，带执性命守虚无，名入上清死箓除，三神之乐由隐居。

倏欻游遨无遗忧，羽服一整八风驱，控驾三素乘晨霞，金辇正立从玉舆，何不登山诵我书。

郁郁窈窕真人墟，入山何难故踌躇，人间纷纷臭帑如。

五行章第二十五

五行相推返归一，三五合气九九节，可用隐地回天术，伏牛幽阙罗品列。

三明出华生死际，洞房灵象斗日月，父曰泥丸母雌一，三光焕照入子室。

能存玄真万事毕，一身精神不可失。

高奔章第二十六

高奔日月吾上道，郁仪结璘善相保，乃见玉清虚无老，可以回颜填血脑。

口衔灵芝携五星，腰带虎箓佩金珰，驾欻接生宴东蒙。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄炼，一之为物叵卒见，须得至真乃顾眄，至忌死气诸秽贱，六神合集虚中宴。

结珠固精养神根，玉篥金籥常完坚，闭口屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。

仙人章第二十八

仙人道士非有神，积精累气以成真。黄童妙音难可闻，玉书绛简赤丹文。

字曰真人巾金巾，负甲持符开七门，火兵符图备灵关，前仰后卑高下陈。

执剑百丈舞锦幡，十绝槃空扇纷纭，火铃冠霄队落烟，安在黄阙

两眉间，此非枝叶实是根。

紫清章第二十九

紫清上皇大道君，太玄太和侠侍端，化生万物使我仙，

飞升入天驾玉轮，昼夜七日思勿冥，子能行此身可长存。

积功成炼非自然，是由精诚亦由专，内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。

百谷章第三十

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，

那从返老得还婴，三魂忽忽魄靡倾，何不食气太和精，故能不死入黄庭。

心典章第三十一

心典一体五脏王，动静念之道德行，清洁善气自明光，

坐起吾俱共栋梁，昼日耀景暮闭藏，通利华精调阴阳。

经历章第三十二

经历六合隐卯酉，两肾之神主延寿，转降适斗藏初九，知雄守雌可无老，知白见黑急坐守。

肝气章第三十三

肝气郁勃清且长，罗列六腑生三光。心精意专内不倾，上合三焦下玉浆。

玄液云行去臭香，治荡发齿炼五方。取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通。

坐侍华盖游贵京，飘飖三帝席清凉，五色云气纷青葱，闭目内眄

自相望。

使心诸神还相崇，七玄英华开命门，通利天道存玄根。

百二十年犹可还，过此守道诚独难，唯待九转八琼丹，要复精思存七元，日月之华却老残，肝气周流终无端。

肺之章第三十四

肺之为气三焦起，视听幽冥候童子，调理五华精发齿，三十六咽玉池里，开通百脉血液始。

颜色生光金玉泽，齿坚发黑不知白，存此真神勿落落，当忆紫宫有坐席，众神合会转相索。

隐藏章第三十五

隐藏华盖看天舍，朝拜太阳乐相呼，明神八威正辟邪，脾神还归是胃家。

耽养灵根不复枯，闭塞命门保玉都，万神方胙寿有余，是为脾建在中宫。

五脏六腑神明王，上合天门入明堂，守雌存雄顶三光，外方内圆神在中。

通利血脉五脏丰，骨青筋赤髓如霜，脾救七窍去不祥，日月列布设阴阳。

两神相会化玉浆，淡然无味天人粮，子丹进馔肴正黄，乃曰琅膏及玉霜。

太上隐环八素琼，溉益八液肾受精，伏于太阴见我形，扬风三玄出始青。

恍惚之间至清灵，戏于飚台见赤生，逸域熙真养华荣，内眄沉默炼五形。

三气徘徊得神明，隐龙遁芝云琅英，可以充饥使万灵，上盖玄玄下虎章。

沐浴章第三十六

沐浴盛洁弃肥薰，入室东向诵玉篇，约得万遍义自鲜，散发无欲以长存。

五味皆去正气还，夷子寂闷无烦冤，遍数已毕体神清，黄华玉女告子情，

真人既至使六丁，即授隐芝大洞经。

十读四拜朝太上，先谒太帝后北向，黄庭内经玉书畅。

授者曰师受者盟，云锦凤罗金纽缠，以代割发肌肤全，

携手登山歃液丹，金书玉景乃可宣。传得可授告三官，

勿令七祖受冥患，太上微言致神仙，不死之道此真文。

黄庭外景经

上部经第一

老子闲居作七言，解说身形及诸神，上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。

呼吸庐间入丹田，玉池清水灌灵根，审能修之可长存。

黄庭中人衣朱衣，关元茂籥合两扉，幽阙侠之高巍巍，丹田之中精气微。

玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰。中池有士衣朱衣，田下三寸神所居。

中外相距重闭之，神庐之中当修理。玄膺气管受精符，急固子精以自持。

宅中有士常衣绛，子能见之可不病，横理长尺约其上，子能守之可无恙。

呼吸庐间以自偿，子保完坚身受庆。

方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。侠以幽阙流下竟，养子玉树令可杖。

至道不烦无旁午，灵台通天临中野，方寸之中间关下，玉房之中神门户，皆是公子教我者。

明堂四达法海源，真人子丹当吾前，三关之中精气深，子欲不死修昆仑。

绛宫重楼十二环，宫室之中五色集，赤神之子中池立，下有长城玄谷邑。

长生至慎房中急，弃捐淫欲专子精，寸田尺宅可治生，系子长留心安宁。

推志游神三奇灵，闲暇无事心太平。

常存玉房神明达，时思太仓不饥渴，役使六丁玉女谒，闭子精路可长活。

正室之中神所居，洗身自治无败洿。历观五脏视节度，六腑修治洁如素，虚无自然道之固。

物有自然道不烦，垂拱无为身体安，虚无之居在帏间，寂寞廓然口不言，

修和独立真人宫，恬淡无欲游德园，清静香洁玉女前，修德明达道之门。

中部经第二

作道优游深独居，扶养性命守虚无，恬勫自乐何思虑，羽翼已成

正扶疏，长生久视乃飞去。

五行参差同根蒂，三五合气其本一，谁与共之斗日月，抱玉怀珠和子室。

子能守一万事毕，子自有之持勿失，即得不死入金室。

出日入月是吾道，天七地三回相守，升降进退合乃久，玉石珞珞是吾宝，子自有之何不守。

心晓根基养华彩，服天顺地合藏精，七日之午回相合，昆仑不上不迷误，九原之山何亭亭，

中有真人可使令，蔽以紫宫丹城楼，侠以日月如明珠，万岁昭昭非有期。

外本三阳神自来，内养三阴可长生。魂欲上天魄入渊，还魂返魄道自然。

庶几结珠固灵根，玉籥金籥身完坚，载地悬天周乾坤，象以四时赤如丹，

前仰后卑列其门，选以还丹与玄泉，象龟引气至灵根。

中有真人巾金巾，负甲持符开七门，此非枝叶实是根，昼夜思之可长存。

仙人道士非有异，积精所致为专年，人尽食谷与五味，独食阴阳太和气，故能不死天相溉。

诚说五脏各有方，心为国主五脏王，受意动静气得行，道自将我神明光。

昼日昭昭夜自守，渴自得饮饥得饱，经历六腑藏卯酉，

通我精华调阴阳，转阳之阴藏初九，常能行之可不老。

肝之为气修而长，罗列五脏主三光，上合三焦下玉浆，我神魂魄在中央。

精液流泉去鼻香，立于玄膺含明堂，雷电霹雳往相闻，右酉左卯是吾室。

下部经第三

伏于志门候天道，近在子身还自守，清静无为神留止，精气上下开分理。

七窍已通不知老，还坐天门候阴阳，下于咽喉通神明，过华盖下清且凉。

入清灵渊见吾形，期成还年可长生，还过华下动肾精，
立于明堂望丹田，将使诸神开命门，通利天道藏灵根。

阴阳列布若流星，肝气周环终无端，肺之为气三焦起，上座天门候故道。
清液醴泉通六腑，随鼻上下开二耳，窥视天地存童子，调和精华治发齿。

颜色光泽不复白，下于喉咙何落落，诸神皆会相求索，下入绛宫紫华色。
隐藏华盖观通庐，专守心神传相呼。

观我诸神辟诸邪，脾神还归依大家，至于胃管通虚无，
藏养灵根不复枯，闭塞命门如玉都，寿传万岁年有余。

脾中之神主中宫，朝会五脏列三光，上合天门和明堂，通利六腑调五行。
金木水火土为王，通利血脉汗为浆，二神相得化玉英，上禀天气命益长。

日月列布张阴阳，五脏之主肾最精，伏于太阴成其形。

出入二窍入黄庭，呼吸虚无见吾形，强我精骨血脉盛。

恍惚不见过清灵，坐于庐下见小童，内息思存神明光，出于天门入无闲。

恬惔无欲养华茎，服食玄气可遂生。

还过七门饮大渊，道我悬膺过清灵，问于仙道与奇方，服食芝草紫华英。

头戴白素足丹田，沐浴华池生灵根，三府相得开命门，五味皆去善气还。

披发行之可长存，大道荡荡心勿烦，吾言毕矣慎勿传。

附录：

《太上黄庭中景经》

念吾头顶戴天神，发为星辰万余纶，纡长盘屈光若玄，孔德之容大如钱，

天星和气从此间，养人骨髓浸灵根，下和六府绍五宫，消除恶气出脐门。

还念两眉白黑分，左目为日天神存，象长一寸衣丹玄，二十神女回四边。

右目为月太一然，神长一寸衣白纨，十二神女周成环，日月相去三寸间，

中有北斗七政陈，上有元一五华君，当头如居圆如盘，象长七寸变化神。

耳象昼夜空如聪，中有黄庭主听门，欲下天神如赤丹，善长三寸青帻冠，

常居鼻上候百神，念鼻通利芳如香。中有一人衣黄金，神长二寸出居人，

清虚神气处中央，令我不惑知四方。

念口鸿赤大如方，多于五液涌金粮，神长七寸赤如强，左右展转吸玉浆，

象斗钺初受四方，神长三寸衣玄黄，固其神长东西厢，扶持黄泉五味长。

此道妙神利锋芒，神长七寸衣赤丹，群神化养滋五常，大管蓄茂令上方，

能知舌道寿未央，舌根玉池赤如丹，主禀滋味通醴泉，下念喉咙十二环，

自下通流两乳间，中有阴阳夫妻仙，对持五戟四方边，饮食不累讵令还。

念肺五叶象五光，青白皓皓若冰霜，邹震覆心卫四方，上有玄童象月光，

真精华盖内修明，肺中空洞上下行，大如锐孔通太常，乏绝道使享之亡，

绝立无方神不详，养神审之喘息端，上有流神五形彰，风伯雨师调阴阳，

伏羲女娲或存亡，肺合太白华阴乡，出驾白虎乘风雨。

心紫五寸锐下行，营若灵根扶中央，明珠赤白如日光，中有三孔气堂堂，

千乘一朝导明堂，精营霍山在南方，心君要妙衣太阳，缜绿曜赫履朱冠，

九度明带服赤兵，饮食华澧太阳东，当如赤子精神澄，出驾丹车御三双，

隆盖朱舆赤帷裳，丹乌持符鼓翼翔，出入上下论九星，计曾清神绝存亡，

迁徙得天制其裳，下历长城度九梁。

肝青七叶寄胆仓，状如凫翁与翼翔，复似雀 走口中，中多诸神东西王，

宫属皇叠紫亭乡。肝之妙神衣青光，形长八寸乘青龙，上包岁星岱岳宗。

胆在肝中色绿浆，大如鸡子中正黄，神长三寸云青阳，精为螣蛇辟凿祥，名曰轨敌御四方。

胃受三升应日月，上白中泽赤文章，中有和气上微王，渴思其水当玉浆，

饥思其内象黄粮，神长三寸衣中央，变化丹田百病亡。

脾之嬰膝色正黄，两木颇锐迫太仓，状象金坠色混黄，常甘包裹开庭堂，

神长九寸衣黄光，出乘苍车驾龙翔，上连领星少室堂，主生五味

养四行，可以不饥禀神明。

肾黑侠脊当脐居，双如一拳如覆幞，又似大鼠如关台，

快如纯漆乌憧来，黄白足脂若躯中，中多无形万物神。

大宝之宫中天部，神长六寸衣赤褐，出驾玄武御神龟，戴水上下浸九州，

百脉孔窍盛以治，上有星辰相合持，下与恒山相连扶，神长六寸衣玄黄，

神妃十二同帷帐，五光玄耀照四方，青赤白黑服外黄，周卫五重四门张，

中虚灵台华屋堂，朱楼二寸自相通，神女游戏集中央，驾无极焉乘阴阳，

御六苍龙建左方，白虎把弓居右方，朱雀前引把五兵，玄武提鼓在后行，

千神万旗引纵横，轩如高举登九苍，持我黄神转八关，与道合同相候迎。

正复返我形中央，恍惚突入面无常，莫能知之存与亡，故曰五藏六腑王。

法象会一于丹田，诚能通之度世方。

脐下一寸名丹田，诸肠之纡与脊连，方圆三寸名关元，纵横四方为朱垣，

常在中央两关门，神长五寸衣金文，能大能小变化神，下念天门依命门，

长脐一尺变化神，两女侠持败乱人，能为大小惑人心，意审三神病去身，安乐道经可备矣。

（合乾坤定六府，知机真神，穷理尽性。）

太乙金华真经

第一章　天心

吕祖曰:"自然曰道,道无吉相,一性而已,一元神而已。性命不可见寄之天光,天光不可见,寄之两目。古来仙真,口口相传,传一得一。自太上见化,东华递传某,以及南北两宗,全真可为极盛,盛者盛其徒众,衰者衰于心传,以至今日,滥泛极矣!凌替极矣!极则返,故蒙净明许祖,垂慈普度,特立教外别传之旨,接引上根。闻者千劫难逢,受者一时法会,皆当仰体许祖苦心,必于人伦日用间,立定脚跟,方可修真悟性。我今叨为度师,先以太乙金华宗旨发明,然后细为开说,太乙者,无上之谓。丹诀总假有为而至无为,非一超直入之旨。所传宗旨,直提性功,不落第二法门,所以为妙。金华即光也,光是何色?取象于金华,亦秘一光字在内,是先天太乙之真气,水响铅只一位者此也。回光之功,全用逆法,注想天心,天心居日月中。《黄庭经》云:"寸田尺宅可治生,尺宅面也,向上寸田,非天心而何?方寸中具有森罗萧台之胜,玉京丹阙之奇,乃至虚至灵之神所住。"儒曰:"虚中";释曰:"灵台";道曰:"祖土",曰"黄庭",曰"玄关",曰"先天窍"。盖天心犹宅舍一般,光乃主人翁也。故一回光,周身之气皆上朝,如圣王定都立极,执玉帛者万国;又如主人精明,奴婢自然奉命,各司其事。诸子只去回光,便是无上妙谛。光易动而难定,回之既久,此光凝结,即是自然法身,而凝神于九霄之上矣。《心印经》所谓默朝飞升者此也。

宗旨行去,别无求进之法,只在纯想于此。《楞严经》:"纯想即飞,必生天上,天非苍苍之天,即生身于乾宫是也。久之,自然身外有身。金华即金丹,神明变化,各师于心,此中妙识,虽不差毫米,然而甚活,全要聪明,又须沉静,非极聪明人行不得,非极沉静人守不得。"

第二章　元神、识神

吕祖曰："天地视人如蜉蝣，大道视天地亦泡影。惟元神真性，则超元会而上之。其精气则随天地而败坏矣。然有元神在，即无极也。生天生地皆由此矣。学人但能守护元神，则超生在阴阳之外，不在三界之中此惟见性方可，所谓本来面目也。凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝佐之，大小肠承之，假如一日不食，心上便大不自在，以至闻惊而跳，闻怒而决议，见死亡则悲，见美色则眩，头上天心何当微微些动也。问天心不能动乎？方寸中之真意，如何能动。到动时便不妙，然亦最妙，凡人死时方动，此为不妙；最妙者，光已凝结为法身，渐渐云通欲动矣，此为千古不传之秘也。

下识心，如强藩悍将，欺天君暗弱，便遥执纪纲，久之太阿倒置矣。今凝守元宫，如英明之主在上，二目回光，如左右大臣书心辅弼，内政既肃，自然一切奸雄，无不倒戈乞命矣。

丹道，以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之邪，神火即光也，意土即中宫天心也。以神火为用，意土为骨，精水为基。凡人以意生身，身不止七尺者为身也。盖身中有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，训之骨也，识不断，则生生世世，魄之变形易质无已也。惟有魂，神之所藏也。魂书寓于目，夜舍于肝，寓目而视，舍肝而梦，梦者神游也。九天九地，刹那历遍，觉则冥冥焉，渊渊焉，拘于形也，即拘于魄也。故回光所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人出世法，炼书阳滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也，虽无返乾之功，止有回光之诀，光即乾也，回之即返之也。衹守此法，自然精冰充足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣。蜣螂转丸，而丸中生白，神注之纯功也。异丸中尚可生胎离彀，而吾天心休息处，注神于此，安得不生身乎。

一云真性，既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之邪也，此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡心。魂好生，魂望死。一切好色动气皆魄之所为，即识神也。死后享血食，活则大苦，阴返阴也。物以类聚也，学人炼书阴魄，即为纯阳也。"

第三章　回光守中

吕祖曰："回光之名何方乎？方之自文始真人也(即关尹子)。回光则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行此诀，乃有中似邪。功成，身外有身，乃邪中似有。百日专功，光才真，方为神火。百日后，光中自然一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静能待之，光之回，即火候也。

夫元化之中，有阳光为主宰，有形者为日，在人为目，走漏神识，莫此甚顺也。故金华之道，全用逆法。回光者，非回一身之精华，直回造化之真邪，非止一时之妄念，真空千劫之轮回。故一息当一年，人间时刻也，一息当百年，九途长夜也。凡人自呱的一声之后，逐境顺生，至老未当逆视，阳气衰灭，便是九幽之界。故《楞敢经》云："纯想即飞，纯情即堕"。学人想少情多，沉沦下道。惟谛观息静，便成正觉，用逆法也。《阴符经》云："机在目"。《黄帝素问》云："人身精华，皆上注于空穹是也。"得此一节，长生者经兹，超升者亦在兹矣。此是贯切三教工夫。

光不在身中，亦中在身外，山河大地，日月照临，无非此光，故不独在身中。聪明智慧，一切运转，亦无非此光，所以亦不在身外。天地之光华，布满大千，一身之光华，亦自漫天盖地，所以一回光，天地山河一切皆回矣。人之精华，上注于目，此人身之大关键也。子辈思之，一日不静坐，此光流转，何所底止！若一刻能静坐，万动千生，从此了撤。万法归于静，真不可思义，此妙谛也。然工夫下手，由浅入深，由粗入细，总以不间断为妙。工夫始终则一，但其间冷暖自知，要归于天空海阔，万法如如，方为得手。

圣圣相传，不离反照。孔云："致知"，释号："观心"，老云："内观"，皆此法也。但反照二字，人人能言，不能得手，未识二字之义耳。反者，自知觉之心，反乎形神未兆之初，则吾六尺之中，反求个天地未生之体，今人但一、二时中间静坐，反顾已私，便云照，安得到头！

佛道二祖，教人看鼻尖者，非谓着念于鼻端也。亦非谓眼观鼻端，念又注中黄也。眼之所至，心亦至焉，何能一上而下也。又何能忽上而息下也。此皆误指而为月。华竟如何？曰鼻端二字最妙，只是借鼻以为眼之准耳。初不在鼻上，盖以大开眼，则视远，而不见鼻

矣;太闭眼,则眼合,亦不见鼻矣。大开失之外走,易于散乱,太闭失之内弛,易于昏沉,惟垂帘得中,恰好望见鼻端,故取以为准。只是垂帘恰好,任彼光自然透入,不劳你注射与不注射。

看鼻端,祇于最初入静处举眼一视,定个准则便放下。如泥水匠人用线一般,彼自起手一挂,便依了做上去,不只管把线看也。

止观是佛法,原不秘的。以两〇谛观鼻端正身安坐,紧心于缘中,道言中黄不必言头中,但于两〇中间齐平处紧念便了。光是活泼泼的东西,紧念两〇中间(注二),光自然透入,不必着意于中宫也,此数语已括尽要旨。其余入静出静前后,以下止观书印证可也。

缘中二字极妙。中无不在,遍大千皆在里许,聊指造化之机,缘此入门耳。缘者缘此为端倪,非有定著也,此二字之义,活甚妙甚。

止观二字,原离不得,即定慧也。以后凡念起时,不要仍旧兀坐,当究此念在何处,从何起,从何灭,反复推穷,了不可得。即见此念起处也,不要又讨过起处,觅心了不可得。吾与汝安心竟;此是正观,反此者,名为邪观。如是不可得已,即仍旧绵绵去止,而继之以观,观而继之以止,是定慧双修,此为回光。回者止也,光者观也。止而不观,名为有回而无光,观而不止,名为有光而无回,志之。"

第四章　回光调息

吕祖曰:"宗旨只要纯心行去,不求验而验自至。大约初机病痛,昏沉散乱,二种尽之。却此有机窍,无过寄心于息,息者自心也。自心为息,心一动,而即有气,气本心之化也。吾人念至速,霎顷一妄念,即一呼吸应之。故内呼吸与外呼吸,如声音之相随,一日有几万息,即有几万妄念。神明漏尽,如木槁灰死矣。然则欲无念乎,不能无念也,欲无息乎,不能无息也。莫若即其病而为药,则心息相依是已。故回光兼之以调息,此法全用耳光。一是目光,一是耳光。目光者,外日月交光也,耳光者,内日月交精也。然精即光之凝定处,同出而异名也。故聪明总一灵光而已。坐时用目垂帘后,定个准则便放下。然竟放下,又恐不能,即存心于听息。息之出入,不可使耳闻,听惟听其无声也。一声,便粗浮而不入细,即耐心轻轻微微些,愈放愈微,愈微愈静,久之,忽然微者遂断,此则真息现前,而心体可识矣。盖心细则息细,心一则动气也,息细则心细,气一则动心也。定心必

先之以养气者，亦以心无处入手，故缘气为之端倪，所谓纯气之守也。

子辈不明动字，动者以线索牵动言，即制字之别名也。即可以奔使之动，独不可以纯静使之宁乎。此大圣人，视心气之交，而善立方便，以惠后人也。丹书云："鸡能抱卵心常听"，此要诀也。盖鸡之所以能生卵者，以暖气也。暖气止能温其壳，不能入其中，则以心引气入，其听也，一心注焉，心入则气入，得暖气而生矣。故母鸡虽有时出外，而常作侧耳势，其神之所注未常少间也。神之所注，未当少间，即暖气亦昼夜无间，而神活矣。神活者，由其心之先死也。人能死心，元神活矣。死心非枯槁之谓，乃专一不分之谓也。佛云："置心一处，无事不辩。"心易走，即以气纯之，气易粗，即以心细之，如此而焉有不定者乎。

大约黄昏、散乱二病，只要静功，日日无间，自有大休息处。若不静坐时，难有散乱，亦不自知。既知散乱，即是却散乱之机也。昏沉而不知，与昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也。知之昏沉，非全昏也，清明在是矣。

散乱者，神弛也，昏沉者，神未清也，散乱易治，而昏沉难医。譬之病焉，有痛有养者，药之可也，昏沉则麻木不仁之症也。散者可以收之，乱者可以整之，若昏沉，则蠢蠢焉，冥冥焉。散乱尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散乱尚有魂在，至昏沉则纯阴为主矣。静坐时欲睡去，便是昏沉。却昏沉，只在调息，息即口鼻出入之息，虽非真息，而真息之出入，亦于此寄士。凡坐须要静心纯气，心何以静，用在息上。息之出入，惟心自知，不可使耳闻，不闻则细，细则清，闻则气粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡，自然之理也。虽然心用在息上，又善要会用，亦是不用之用，只要微微照听可耳。此句有微义，何谓照？即眼光自照。目惟内视而不外视，不外视而惺然者，即内听也，非实有内视。何谓听？即耳光自听，耳惟内听而不外听，不外听而惺然者，即内听也，非实有内听。听者听其无声，视者视其无形。目不外视，耳不外听，则闭而欲内弛。惟内视内听，则即不外走又不内弛，而中不昏沉，此即日月交精交光也。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一柱香为妙。过午人事多扰，易落昏沉，然亦不必限定一柱香，只要诸缘放下，静坐片时，久久便有入头，不落昏沉睡者。"

第五章 回光差谬

吕祖曰:"诸子工夫,渐渐纯熟,然枯木岩前错落多,正要细细开示。此中消,身到方知,吾今则可以言矣。吾宗与禅宗不同,有一步一步证验,请先言其差别处,然后再言证验。宗旨将行之际,预作方便,勿多用心,放教活泼泼地,令气和心适,然后入静。静时正要得机得窍,不可坐在无事中裹,所谓无记空也。万缘放下之中,惺惺自若也。又不可以意与承当,凡大认真,即易有此。非言不宜认真,但真消息,在若存若亡之间,以有意无意得之可也。惺惺不昧之中,放下自若也。又不可堕于蕴界,所谓蕴界者,乃五阴魔用事。如一般人定,而槁木死灰之意多,大地阳春之意少。此则落于阴界,其气冷,其息沉,且有许多寒衰景象,久之便堕木石。又不可随于万缘,如一人静,而无端众绪忽至,欲却之不能,随之反,觉顺适,此名主为奴役,久之落于色欲界。上者生天,下者生狸奴中,若狐仙是也。彼在名山中,亦自受用,风月花果,琪树瑶草,三五百年受用去,多至数千岁,然报尽还生诸趣中。此数者,皆差路也。差路既知,然后可求证验。"

第六章 回光证验

吕祖曰:"证验亦多,不可以小根小器承当。必思度尽众生,不可以轻心慢心承当。必须请事斯语。静中绵绵无间,神情悦豫,如醉如浴,此为遍体阳和,金华乍吐也。既而万籁俱寂,皓月中天,觉大地俱是光明境界,此为心体开明,金华正放也。既而遍体充实,不畏风霜,人当之与味索然者,我遇之精神更旺,黄金起屋,白玉为台;世间腐朽之物,我以真气呵之立生;红血为乳,七尺肉团,无非金宝,此则金华大凝也。第一段,是应《观经》云:"日落大水,行树法象。"日落者,从混沌立基,无极也。上善若水,清而无暇,此即太极主宰,出震之帝也。震为木,故以行树象焉,七重行树,隐隐隆隆,至震而阳方出地上矣,行树之象也。余可类推矣,第二段即启基于此,大地为冰,琉璃宝地,光明渐渐凝矣。所以有蓬台而继之有佛也,金性即现,非佛而何,佛者大觉金仙也。此大段证验耳。

现在证验,要考有三:一则坐去,神入谷中,闻人说话,如隔里许,

一一明了，而声人皆如谷中笑响，未尝不闻，我未一尝一闻，此为神在谷中，随时可以自验；一则静中，目光腾腾，满前皆白，如在云中，开眼觅身，无从觅视，此为虚室生白，内外通明，吉祥止止也；

一则静中，肉身因蕴，如绵如玉，坐中若留不住，而腾腾上浮，此为神归顶天，久之上升可以立待。

此三者，皆现在可验者也。然亦是说不尽的，随人根器，各现殊胜。如《止观》中所云："善根发相是也。"此事如人饮水，冷暖自知，须自己信得过方真。

先天一气，即在现前证验中自讨，一气若得，丹亦立成，此一粒真黍珠也。一粒复一粒从微而至著。有时时之先天，一粒是也，有统体之先天，一粒乃至无量是也。一粒有一粒力量，此要自己瞻大，为第一义。"

第七章　回光活法

吕祖曰："回光循循然行去，不要废弃正业。古人云："事来要应过，物来要识破。"子以正念治事，即光不为物转，光即自回。此时时无相之回光也，尚可行之，而说有真正著相回光乎！

日用间，能刻刻随事返照，不着一毫人我相，便是随地回光，此第一妙用。清晨能遣尽诸缘，静坐一、二时最妙。凡应事接物，只用返照法，便无一刻间断。如此行之，三月两月，天上诸真，必来印证矣。"

第八章　逍遥诀

吕祖曰：

"玉清留下逍遥诀：四字凝神入气穴，

六月俄看白雪飞，三更又见日轮赫；

水中吹起藉巽风，天上游归食坤德；

更有一句玄中玄，无何有乡是真宅。"

律诗一首，玄奥已尽。大道之要，不外无为而为四字。惟无为，故不滞方所形象，惟无为而为，故不堕顽空死虚。作用不外一中，而枢机全在二目。二目者，头柄也。斡旋造化，转运阴阳，其大药则始终一水中金，即水乡铅而已。前言回光，乃指点初机，从外以制内，即

转以得主。此外中、下之士，修下二关，以透上一关者也。今头者渐明，机括渐熟，天不受道。直泄无上宗旨，诸子秘之秘之，勉之勉之！

夫回光其总名耳。工夫进一层，则光华盛一番，回法更妙一番。前者由外制内，今则居中御外。前者即辅相主，今则奉主宣猷，面目一大颠倒矣。法子欲入静，先调摄身心，自在安和，放下万缘，一丝不挂。天心正位于中，然后两目垂帘，如奉圣旨，以召大臣，孰敢不遵。次以二目内照坎宫，光华所到，真阳即出以应之。离外阳而内明，乾体也。一阴入内而为主，随物生心，顺出流转，今回光内照，不随物生，阴气即住，而光华注照，则纯阳也。同类必亲，故坎阳上胜，非坎阳也，仍是乾阳应乾阳耳。二物一遇，便纽结不散，因蕴活动，倏来倏去，倏浮悠沉，目已元宫中，恍若太虚无量，偏身轻妙欲胜，所谓云满千山也。次则来往无踪，浮沉无辨，派往气停，此则真交媾矣，所谓月满万水也。俟其冥冥中，忽然天心一动，此则一阳来复，活子时也。然而此中消息要细说，凡人一视一听，耳目逐物而动，物去则已，此之动静，全是民庶，而天君反随之役，是当与鬼居矣。今则一动一静，皆与人居，天君乃真人也。彼动即与之俱动，动则天根；静则与之俱静，静则月窟；静动无端，亦与之静动无端；休息上下，亦与之为休息上下，所谓天根月窟间来往也。天心镇静，动违其时，则失之嫩；天心已动，而后动以应之，则失之老；天心一动，即以真意上升乾宫，而神光视顶，为导引焉，此动而应对者也。天心既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉，既而欲寂者，一念不生矣。视内者，忽忘其视矣，尔时身心，便当一场大放，万缘泯迹，即我之神室炉鼎，亦不知在何所，欲觅己身，了不可得，此为天入地中，众妙归根之时也，即此便是凝神入邪穴。

夫一回光也，始而散者欲敛，六用不行，此为涵养本源，添油接命也。既而敛者，自然优游，不费细毫之力，此为安神祖窍，翕聚先天也。既而影响俱灭，寂然大定，此为蛰藏气穴，众妙归根也。一节中具有三节，一节中具有九节，具是后日发挥。今以一节中，具三节言之，当其涵养而初静也。翕聚亦为涵养，蛰藏亦为涵养，至后而涵养皆蛰藏矣，中一层可类推，不易处而处分矣，此为无形之窍，千处万处一处也。不易时而时分焉，此为无候之时。元会运世一刻也。

凡心非静极，则不能动，动动忘动，则本体之动也。故曰感于物而动，性之欲也，若不感物而动，即天之动也。是知以物而动，性之欲

也，若不以物而自动，即天之动也，不以天之动对天之性，句落下说个欲字，欲在有物也，此为出位之思，动而有动矣，一念不起，则正念乃生，此为真意。寂然大定中，而天机忽动，非无意之动乎，无为而为，即此意也，诗首二句，全括金华作用。次二句是日用互体意，六月即离火也，白雪飞即离中真阴将返乎坤也。三更即坎火也，日轮即坎中一阳将赫然而返乎乾也。取坎填离，即在其中。次二句说斗柄作用，升降全机，水中非坎乎。目为巽风，目光照入坎宫，摄召太阳之精是也。天上既乾宫，游归食坤德，即神入气中，天入地中，养火也。末二句是指出决中之决，诀保之诀，始终离不得，所谓洗心涤虑，为沐浴也。圣学以知止始，以止至善终，始乎无极，归乎无极。佛以无住而生心，为一大藏教旨。吾道以"致虚"二字，完性命全功。总之三教不过一句，为出死入生之"神丹"。"神丹"为何？曰一切处无心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不过"心空"二字，足以了之，今一言指破，省却数十年参访矣。

子辈不明一切中具三节，我以佛家"空、假、中"三观为喻，看一切物皆空；次假，虽知其空，然不毁万物，仍于空中建立一切事；既不毁万物，而又不着万物，此为中观。当其修空观时，亦知万物不可毁，而又不著，此兼三观也。然毕竟以看得空为得力，故修空观。则空固空，假亦空，中亦空。修假观，是用上得力居多，则假固假，空亦假，中亦假。中道时亦作空想，然不名为空而名为中矣。亦作假观，然不名为假而名为中矣，至于中则不必言矣。吾虽有时单言离，有时兼说坎，究竟不会移动一句。开口提云：枢机全在二目。所谓枢机者用也，用即干旋造化，非言造化止此也。六根七窍，悉是光明藏，岂取二目，而他概不问乎，用坎阳，仍用离光照摄，即此便明。朱子云阳师讳元育北宋法派，尝云："瞎子不好修道，聋子不妨。"与吾言暗合，特表其主辅轻重耳。

日月原是一物，其日中之暗处，是真月之精，月窟不在月而在日，所谓月之窟也，不然自言月足矣。月中之白处，是真日之光，日光反在月中，所谓天之根也，不然自言天足矣。一日一月，分开止是半个，合来方成一个全体。如一夫一妇，独居不成室家，有夫有妇，方算得完全。然而物虽喻道，夫妇分开，不失为两人，日月分开，不成全体矣。知此则耳目犹是也。吾谓瞎子已无耳，聋子已无目，如此看来，说甚一物，说甚两目，说甚六根，六根一根也。说甚七窍，七窍一窍

也。吾言只透露其相通处,所以不见有两,子辈专执其隔处,所以随处换却眼睛。”

第九章　百日立基

吕祖曰:“《心印经》云:回风混合,百日功云。‘百日功云。’总之立基百日,言有立基百日,方有真光如。子辈尚是目光,非神火也,非性光也,非慧智炬独也。回之百日,则精气自足,真阳自生,水中自有真火,以此持行,自然交媾,自然结胎,吾方在不识不知之天,而婴儿自成矣。若略作意见,便是外道。百日立基,非百日也。一日立基,非一日也。一息立基,非呼吸之谓也。息者自心也,自心为息,元神也,元气也,元精也,升降离合,悉从心起,有无虚实,咸在念中。一息一生持,何止百日,然百日亦一息也。”

百日只在得力,昼间得力,夜中受用,夜中得力,昼间受用。百日立基,玉旨耳。上真言语,无不与人身应。真师言语,无不与学人应。此是玄中之玄,不可解者也。见性乃知,所以学人,必求真师授记,任性发出,一一皆验。

第十章　性光识光

吕祖曰:“回光之法,原通行住坐卧,只见自得机窃。吾前开示云:‘虚室生白”,光非白耶。但有一说,初未见光时,此为效验,若见为光,而有意著之,即落意识,非性光也。子不管他有光无光,只要无念生念。何为无念?千休千处得;何为生念?一念一生持,此念乃正念,与平日念不同。今心为念,念者现在心也。此心即光即药。凡人视物,任眼一照去,不及分别,此为“性光”,如镜之无飞而照也,如水之无心而鉴也,少刻即为“识光”。以其分别也,镜有影已无镜矣,水有象已无水矣。光有识尚何光哉!

子辈初则“性光”,转念则识,识起而光杳无可觅,非无光也,光已为识矣。黄帝曰:“声动不生声而生响”,即此义也。《楞严推勘入门》曰:’不在尘,不在识,惟选根”,此则何意?尘是外物,所谓器界也。与吾了不相涉,逐之则认物为已,物必有还。通还户牖,明还日月,借他为自,终非吾有。至于不汝还者,非汝而谁。明还日月,见日月之

明无还也，天有无日月之时，人无有无见日月之性。若然则分别日月者，还可与为吾有耶。不知因明暗而分别者，当明暗两忘之时，分别何在，故亦有还，此为内尘也。惟见性无还，见见之时，见非是见，则见性亦还矣。还者还其识念流转之见性，即阿难使汝流转，心目为咎也，初入还辨见时，上堵，皆明其一一有还，故留见性，以为阿难拄杖。究竟见性既带入识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、传送识、阿赖耶识），非真不还也。最后并此亦破，则方为真见性，真不还性，真不还矣。子辈意识回光，正回其最初不还之光，故一毫识念用不着。使汝流转者，惟此六根，使汝成菩提者，亦惟此六根。而尘与识皆不用，非用根也，用其根中之性耳。今不堕识回光，则用根中之元性，落实而回光，则用根中之识性，毫厘之辨在此也。用心即为识光，放下乃为性光。毫厘千里，不可不辨。识不断，则神不生；心不空，则丹不结。心净则丹，心空即药。不著一物，是名心净，不留一物，是名心空。空见为空，空犹为空，空忘其空，斯名真空。"

第十一章　坎离交媾

吕祖曰："凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也。七窍之外走者为离，七窍之内返者为坎。一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收见。坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神气。一自敛息精神，不为境缘流转，那是真交。而沉默趺坐（注一）时，又无论矣。"

第十二章　周天

吕祖曰："周天非以气作主，以心到为妙诀。若毕竟如何周天，是助长也，无心而守，无意而行。仰观乎天，三百六十五度，刻刻变迁，而斗柄终古不动，吾心亦犹是也。心即旋机，气即众星。吾身之气，四肢百体，原是贯通，不要十分着力。于此锻炼识神，断除妄见，然后乐生，乐非有形之物，此性光也。而即先天之真气，然必于大定后方见，并无采法，言采者大谬矣。见之既久，心地光明，自然心空漏尽，解脱尘海。若今日龙虎，明日水火，终成妄想。吾昔受火龙真人口诀如是，不知丹书所说更何如也。

一日有一周天，一刻有一周天，坎离交处，便是一周。我之交，即天之回转也。未能当下休歇，所以有交之时，即有不交之时。然天之回旋也，未尝少息。果能阴阳交泰，大地阳和，我之中宫正位，万物一时畅遂，即丹经沐浴法也。非大周天而何？此中火候，实实有大小不同，究竟无大小可别。到得工夫自然，不知坎离为何物，天地为何等，孰为一周两周，何处觅大小之别耶。总之一身旋运，虽见得极大亦小，若一回旋，天地万物，悉与之回旋，即在方寸处，亦为极大。金丹火候，要归自然，不自然，天地自还天地，万物各归万物。欲强之使合，终不能合。即如天时亢旱，阴阳不和，乾坤未尝一日不周，然终见得有多少不自然处。我能转运阴阳，调适自然，一时云蒸雨降，草木酣适，山河流畅，纵有乖戾，亦觉顿释，此即大周天也。

问活子时甚妙，必认定正子时似着相，不着相不指明正子时，从何识活子时，即识得活子时，确然又有正子时，是二是一，非正非活，总要人看得真，一真则无不正，无不活矣。见得不真，何者为正，何者为活耶。即如活子时，是人所时时见得的。毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现。人未识得活的明了，只向正的时候验取，则正者现前，活者无不神妙矣。”

第十三章　劝世歌

吕祖曰：“吾因度世丹中热，不惜婆心并饶舌。世尊亦为大因缘，直指生死真可惜。老君也患有吾身，传示谷神人不识。吾今略说寻真路：黄中通理载大易，正位居体是玄关。子午中间堪定息，光回祖窍万神安。药产川原一气出，透放变化有金光。一轮红日常赫赫。世人错认坎离精。搬运心肾成间隔，如何人道合天心。天若符兮道自合，放下万缘毫不起。此是先天真无极，太虚穆穆联兆捐。性命关头忘意识，意识忘后见本真。水清珠现玄难测，无始烦障一旦空。玉京降下九龙册，步云汉兮登天关，掌雷庭兮驱霹雳。凝神定息是初机，退藏密地是为常寂。

吾昔度张珍奴二词，皆有大道。子后午前非时也，坎离耳。定息者，息息归根，中黄也。坐者，心不动也。夹脊者，非背上轮子，乃直透玉京大路也。双关者，此处有难言者。地雷震动山头雨者，真气生也。黄芽出土者，药生也。小小二段，已尽修行大路，明此可不惑人

言。

昔夫子与颜子登泰山顶，望吴门白马，颜子见为疋练，夫子急掩其目，恐其太用眼力，神光走落，回光可不勉哉！

回光在纯心行去，只将真息凝照于中宫，久之自然通灵达变也。总是心静气定为基，心忘气凝为效，气息心空为丹成，心气浑一为温养，明心见性为了道。子辈各宜勉力行去，错过光阴可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。勉之！勉之！”

太乙金华宗旨阐幽问答

(1)问："先天之学心也，后天之学迹也。欲免轮回，须从无形做工夫？"答曰："无从做工夫，究竟何以做？将谓静中可得，动则失，不知动之所以失，由静之无以得。夫静无得，动有失，皆未达道也。汝所云形而上，止言其当然，未识其所以然。刻下惟于有迹探无迹，有迹而无迹，迷者千里，悟者一朝。"又问：'如何是有迹探无迹？"答曰："空嗟男子学婵娟，妙里寻芳纵一偏，不识正中中又正，无端起处是真玄。"

(2)问："如何心得静？"

答曰："事事物物穷理难，时时刻刻守之易。存者存其心，心存方有主，有主方能治事。夫一操一舍之间，天人之分，贤愚之别，未可轻视也。但存心易于断续，行之久自无间。无间则续，续则光明，光明则气充，气充则昏散不除而除矣。噫噫！天下事惟此事大，余皆末焉耳。百忙中寸存，万事中一理。不体此二语，终难入于圣域。"

(3)问："观心？"答曰："观心清净。心本无二，止一精真，通前彻后无他。不离见闻缘，超然登佛地。然观心亦有深浅，有强观，有自然观，有尘外观，有尘内观，有不内外观，有普观，尔将何观观心乎？吾道一步一步、亦不猎等而参之。终始地位，亦不外此。起手即是落手，从观起手功夫也。观察妄净，方是真空。若止言空理，而不假观行，则是口头禅。凡未终是凡夫，何为修也。"

(4)问："回光返照？"答曰："不照何以见非筏莫渡。非非筏，莫渡渡，即是渡筏终是筏，见筏无筏，知渡非渡。回光不以目而以心，心即是目，久久神凝，方见心目朗然。不证者难言，此反教著相之弊。不证由于精虚，且观心觉窍以生其精，精稍凝即灵，即见玄关窍妙，参悟

工夫方有著落，不然是渺茫之言。言之亦觉自愧欺人。吁！大道幽深实难言，一步一步到花妍，花中有实却无实，即是凡夫超后天，无有广大灵慧，千万袈娜法座宽深，说法无际，且待尔等造就，日积月累心开见佛，方知能龙深处不吾欺也。至于眼观脐下是外功，内功心目生才是真。丹田左转右转，其理本同。[丹经]云：自然之所为兮，非有邪伪道，又有眼前见光者，鼠光也，非虎眼，非龙精之光。心光不属内外，若色目望见，即为魔矣。汝等污染久之，一时难清。其实生死事大，一念回光，收复精神，凝照自心，即是佛灯。满屋财气，只在各人认真不认真看，吸得多少我。此事神鬼俱惊。惟有德者当之。何谓佛灯？常令烛照，即是佛灯。与其屋内屋外点灯供我，不若此一盏灯彻夜不昧，照彻五蕴皆空，方知求苦救难一尊观世音。”

(5)“心灯一盏，人人本有，只要点得明，便是长生不死大仙人。汝等勿要忘了此心，使神昏昧无主，则精神散漫。此法直揭大乘宗旨，一超直入工夫。回光者即他日身后明白境，不独现在也。必须逼我说出来，汝等才发信心，亦大错天机矣。汝照此行去，不期效而自效。平生参学方贯串得来。不是今日东，明日又西，说些野狐禅，便为了事。”

(6)问：“如何才谓之上菩提路，才为到家？”答曰：“本未离家，只因自心迷惑，指南为北以致有千程万途之跋涉。其实只在当下，拾得衣中珠，仍是自己珍。一念回光，即是在那菩提路上，家园切近上好业林，不用出家，即此是兰，若我此法心传，却是一超直入工夫，谓之保本修行，力聚者开宏光天化日也，不为希罕；即力浅根劣，亦不失小仙小神身分。诸子领之！”

(7)问：“从性学入手否？”答曰：“性学非命学不了，先从性探引命之作，命通方得彻性。性非命不彻，命非性不了。故[易]云：“穷理尽性以至于命。”尽性累了，又何以至于命。不得穷到底，焉知神物隐于此。可以生人，可以杀人，生杀只在这个。并非另有玄关。”又问：“守真如之性可乎？”答曰：“直如之性，怎能守得。”既曰：“如是活活如如何容　议，　议尚不能，焉能守之。不守而守无可守也。守则把持、真如不现。莫把捉、四大本空。五阴非有，何处容汝捞摸。”

(8)问：“致心一处？”答曰：“致心一处固然，然心无定处。又须活泼善探，不在形色，形色俱是后天。知者心之用，空寂者心之体。若著在后天，则是气质用事，理之不尽，了之不能矣。”又问：“若不致心

一处，如何得主张？”答曰：“超动静得主张，无主张却是主张。莫荒唐飘飘荡荡，雷雨风云现样，造化齐彰。活活泼泼不是寻常。却是寻常。天花乱坠，诸神献瑞，实堪庆快平生。一了百当，举目神光大法场，结果一齐光。说甚晃莫昔把捉，仔细详把捉，则愈驰愈远。止有火炽而无水养，水火不均平，焉得神丹长。道人总是彻骨谈、毫无诬强，尔等善体大道在望，实不待来生再了。转瞬大光明，照彻五蕴皆空，弥纶世界如掌。”

(9)问：“神入气中？”答曰：“如何入？神不入气中，无不在耳。所谓神入气中者，后天之神耳。非先天之神途路。入门功夫，气中即心中，要仔细认，即玄关之启处也。若著力则啻非玄关之启处，周身之气也，大有危险。不可不知玄关，乃天地之正中，窍中有窍，亦无可指之处，若有可指，则是造化五行在焉。是出造化事，玄学不落造化，却有造化，非身体力行自证者，不能语语金针，句句入壳，默会而已，不在多言。”

(10)问：“神气？”答曰：“无元质，神即气也，神气不能分离。气则神，无所立，亦无所为气矣。气运即是神运。”又问：“神气既不能分，道家又何云炼气化神？”答曰：“存清去浊之谓。惟清故灵，神即气之清者也。若炼神还虚，虚非气乎？气即神，神行乎气，又谓反其所由生。”

问：“以气感气？”答曰：“以气感气固然若指人身中气真，凡而不可用矣。何时超升仙佛，不是如此冲虚之气，摸不著点点心儿索。至于运气小术，亦可栽培肉身，以延其寿。若以为大道，必须肉身上作工夫，则是旁门之言。沾著些须，不是他要从无沾依中，幻化为用，不是这般说法。却是那边行履光明法界，何处容情。佛语亦中听，仙家秦乐音，可惜人不懂，缺少个知音。总之，外功于大道无涉。大道真修先要精化气，此精不是交感精。[丹书]内已历历言之，这一层先难讲，何况二关事、三关事更难说。大道幽深，实非戏语。有人说到入路，便以为分竟。极则不知出路若者何，出而复入又若何。”

(11)问：“修持？”答曰：“修者去其污染也。无污染有何修持！若再修持，头上安头。”

(12)问：“从何体认？”答曰：“体认者，认体也。心体无形，体认即是工夫。体认一分，积得一分，积厚流光，道在眼前矣。汝仍从用探体去，到得体现，方有妙用。妙用显体，人不知之。”

(13)问:“三才立极,如何是人极?”答曰:“人极在心,即天心也。在人曰人,在天曰天。上帝临汝无二,尔心本心通天,即通上帝。一念感召,位入仙班矣。”

(14)“汝等无学,愧吾未教,吾将所藏,细为汝道。道其所道,曰太极。太极之理,贯彻天人。天本乎此,而立阴阳之极,生生不息之机。实肇于此。人有是理,而为私所蔽,故不原其理,止存其质。动静之间,偏侧莫晓,昏昏乎岁月,忽忽乎流行,放荡无忌,瞥而不返。吁嗟乎!红光一透,瓦解冰消,莫知其所之也。所谓士希贤,贤希圣,归而返之,由于致之,致知之要,存乎一降。心纯笃,则日进而不已,心恋杂,则流荡而不息。嗟嗟!二三子,侍我久矣,未敢直透其旨,盖静敬者寡,诚一者鲜,所谓道不虚行耳。”

(15)风雨閒人事,逍遥说玄机。大半是空中实到,不积德没倚靠。故将人事作梯航,做得了时,机宜到,做不了时,也有红尘浩。天地无私,何须人计巧。汝等有事亦不妨,只要精神不散漫,如猛火聚炉,方有专一之意,方可入菩提路,而证涅槃。不然者渺茫其说,昏默其旨,不识自己性命根源端的,焉有进步。”

(16)问:“一切细参功夫,须要寻常而切己?”答曰:“有何工夫,不行而密,不肃而敬。笃恭以持已,显晦合一,体用无殊,工夫何在?而何不在?所谓大道,以默以柔,无时而不适,无事而不泰然。”

(17)问:“某止知静其体也,动其用也,显其著也,晦其隐也。歧而二之,莫能合而一之。前蒙示显晦合一,体用无殊,是就无形者而言?”答曰:“有形中、无形中、无有形中,亦无无形中,察其体用之无殊,求其隐显之莫测。”

(18)问:“蒙示不行而密,不肃而敬,工夫何在,何不在。即是显晦合一,体用无殊,若就流行者而言,分明是有动有静,岁以动静皆天然而无欲,谓之合一、无殊,抑以纷纭万变,皆莫能逃于太虚吕,谓之合一无殊耶?”答曰:“水之有波,波非水耶。因其外动,而内以含内静,而波之波、水之水也。如是而已矣。藏于中,形于外,乌得不谓之合一,不谓之无殊乎!”

(19)问:“存心以致其知?”答曰:“有何存?”又问:“知致而镜明,镜明而垢见。织医无所容,所谓明得尽,渣滓便浑化了也?”答曰:“其养也,其贼也,毕于是矣。究其中无一个主宰。如日月往来,寒暑定岁,四时代谢,八字与衰,齐之此中始成岁功,而运行无滞,,命之所由

立也，性之寓亦在是矣。尔其焚香静验，久而有得。江湖泊久，云蔽西山，知日出是其时矣。"

(20)问："兢业者即是本体，本体本自兢业。合著本体，即是工夫。所谓不得而密，不肃而敬也，自其精明而言，谓之知；自其鉴察而言，谓之敬；自其无妄而言，谓之诚；自其生理具于此，谓之仁。自其无内外可分，无动静可别，无极太极谓之一，笃恭而天下平。中也者和也。言中而和在其中矣，言和而中不待言矣。动无不和，即静无不中，表里一贯，头正尾直。"答曰："常言之，常行之，庸言，庸行，至诚无妄，三家至秘，无多语。"

(21)问："昨言镜明垢现，蒙示其养也，其贼也，是否涵养省察？因此嗜欲纷华，亦因此即是识精未经点化之阴神，释家所谓之种性是也？答曰："将疑焉，将信焉，明明白白一个大路到其际，自前进矣，久而自化种性为佛性。"

(22)问："寻根即可透悟否？"答曰："寻根觅底到海边，有个夜叉现。阴极方能生阳，未到穷陶，难透其源。从根探摸，正不著空，不著有之妙法耳。此吾之异传在此。通天彻地，大道快活，阳神普大千。一口吸尽西江水，狮子奋迅才出窟，万兽齐惊声顿希。咄！小道阴旁门，焉足一闻。吾语汝，将肉身全莫讲。照此再从心源探，即是坎府求玄，水底蛟龙出现，未探水不穷源，总是皮肤又皮肤，逢人说学道，止不过徒博虚名。所谓挂榜修行，吾门大忌。如此参要真参，悟要实悟。通天彻地，尽是法身，俱是我性光现。"

(23)问："坎离？"答曰："即先天之所化，不是有为，亦非无语。只此一言半句玄，能会者，即得证真常；不会者，终归无用。即如作事，必得中，人要须中用事方有成。不然间隔东西，木三金四那得究里。此乃切骨之谈，毋忽！"

(24)问："念虑纷杂，一念未止，一念续之，如鱼之吸水，口进腮出，如夏日之令，昼长夜短。则于玄牝窍妙尚不得著眼而观，何望真机之盍辟如练如绵。"答曰："心地光明今古烛，何云玄牝没根源！功夫久久成妙，瞩阴阳全识是机先。"

(25)问："天地非日月不显，日月退藏，则天地混沌。神与气合，气结神凝，是否即坎离交？"答曰："坎离交于不知不觉之地，而运行未尝稍息焉。天之道无时不转移，妙在不期而合，非有心为之。生死固在天，天其有心乎！"

(26)问:“坎离交在内,由此而大药产。一点元性微明,藏在坤腹,光透帘帏,纯清绝坐,息住气宁绝尘,息住气宁,止存空明,止存空明,是谓天地心,主持万化?”答曰:“气宁息住,机之复生之理,所以活泼。即俗云:活子时也。”又问:“自此从微至著,应乾卦三阳,三阳退处,即是三阴,是谓小周天重入胞胎,性归于命。蓄久发暴,烈火飞腾,此是火躁。恐启后天情识,故吸闭以防危,使之下降而无生;撮舐以助火,使之上升清虚而无灭,谓之大交,匹配真汞。虚即真汞,真汞即性空,其交著于内,之外从此退符,仍隐土釜。炼之又炼,存清去浊,至于虚无极,是谓绝学无忧?”答曰:“不治其本,难齐其末。一天雷雨风云,孰得而主使之,孰得而止遏之。修身如执玉,磨其磷,琢其玷,功深力积润泽,非一时非大力量不能成此。朝更夕改,触发一时,而气偏于一隅。又所谓玉之有玷,洗之难强也。子其勉之!坎离之所以有乾坤之所造,乾坤之所以名坎离之所化。”

(27)问:“拨动顶门关捩,忽而自合自开,恁么中,不恁么,不恁么中,恁么其意所到乎,其天命之流行乎。此时道眼清明,天开寿域,头头显露,浩浩渊渊,正法眼藏涅磐妙心,愈活泼愈精明。[丹经]云:饶他为主我为宾,是外来者为主,我反为宾。只是不忘照心,任其点腹阴,名之为天王补心丹亦可。此便是以神驭气,以气控精之旨。所谓鹰拿燕雀,鹘打寒鸦,其近是欤?”答曰:“婆娑妙论。”又问:“和光同尘,却不染尘。世事沾他不得,以其运也,谓之河车,以其不违天,则谓之法轮。其圆如卵,其白如练,其软如绵,其轻如波,其硬也铁脊梁汉,其成片也,海水浸堤。其不容已也,揭地掀天。上升为云,下降为雨,电掣雷轰,抽添自见。漏声滴滴,元酒堪尝。种种机遇,总属一串之事,所谓有物方能造化生?”答曰:“不可以形容,形容则界限分矣。如此玄谈,不可以为功,总之,积一寸则厚一寸,积一尺则厚一尺。方以象地,圆以象天,空不见空,实不见实。空实无异,到处奇奇,不见不了,见也无终,呵呵大笑,一字不通。”

(28)问:“动而无动,静而无静,是合一否?”答曰:“动亦无关,静亦无滞,动即是静,静却非动,动静合一,绵绵密密,好个胎息。”问:“如何是绵绵密密?”答曰:“愈静愈静,方是绵绵密密。”

(29)问:“心随动静为循环否?”答曰:“心不随动静为循环,心亦随动静为循环。无心是心焉,可分别。”问:“然则无分别乎?”答曰:“分别,无分别。”

(30)问:"绵绵密密是正道否?"答曰:"绵绵密密还归,不绵绵密密,一步一步天台路。"

(31)问:"沐浴?"答曰:"沐浴者,涤垢之谓也。"

(32)"逍遥两间,荡荡心田,灵机活泼,万感皆虚。噫! 人而天,天而神之不可测,妙也玄也。光明者心之用,空寂者心之体。空寂而不光明,寂非真寂,空非真空,鬼窟而已! 大道不是,如斯元精已失,登空无有处,真是落空亡。外道云边磨日月,草里挂行藏,说甚么海水汪洋,千顷金波漾。世人惑于外道,鬼窟行藏,亦虽改矣。二、三子静守吾道,勿摇惑其心,吾欲汝等为上乘,不欲汝等归中、下流。中、下流非至善。至善之极,动静无常,神妙莫测。即其体也无异显,其用也无方,先天而天弗违,后天而奉天时,神明自若也。"

(33)问:"调息是鼻息否?"答曰:"鼻息系外息,色身上事。心息相依,方是真息。嚐若尊者云:"出息不随万缘,入息不居蕴界,岂是鼻也。"辟机关窍妙,非一时可窥。亦须力积之久,一理豁然贯彻天地,不外也人为大,三才并立,万化同根。不在色身求,自有真息见。真息无息却有息,吁! 大机关矣。活泼泼地,至于观息、听息,亦系色身事,借此摄心,非真命脉。真命脉还从真中求之。观、听是一事。"

(34)问:"调息作工夫?"答曰:"调息固有工夫,然不一其说。有外呼吸,有内呼吸,有凡息,有神息。胎息即神息。非息莫胎,非胎莫息。胎息工夫,先从息起。若胎息则真人之息,以踵深深矣。入弓之言,莫分内外,却有内外,有内外者三关之谓也,云内外者,动静合一也,浑成一片化之谓也。非化不足以误神,亦非见道。缩有悟境,云边漏日光耳。日月光明,通天照亮,非是鬼景。"

(35)问:"胎因息生,在蛰藏之间,是伏气既久,外息已断,止有内息,而神室金胎凝结于中,此等工夫,皆天然造化,非可强致?"答曰:"不可思义,顿入不思义,即此之谓也。不是悍然不顾,为不思义。蛰藏之间胎也。内息惯通三教工夫,即所谓神息也,即戊已也。外息何足一语,功夫不到不方圆,脱了梯儿又上天。消息于中藏,至哲灵光,透出万千千。"

(36)问:"消息是气否?"答曰:"气须善养。点明了诸经,不肯说孔窍其门。"又问:"消息露于中宫时,如何?"答曰:"一句胜是百句。有权、有实、有照、有用,才有些抓著痒外,便是得手之言。"

(37)"至阴肃肃,至阳赫赫。肃肃出乎天,赫赫发乎地。此即坎

离之说。"问:"神依形生否?"答曰:"神不依形生,汝将何者为神?"一字参透,则通身泰然矣。"

(38)问:"神气不足?"答曰:"神气不足,亏业已久之故,善补之补足,则烘然上升,龙虎玄关一时顿现,方征三界即吾心。吾心非三界,却含三界,圆通无碍,诸仙佛慈光灌顶,希有罕见盛世之征。太平风景,不是十分,却是一分。具足十分,成得一分,一分不了,又是一分,一分了时,还是一分。岂是寸管窥天,便为得耶。"

(39)问:"五行即阴阳属后天否?"答曰:"先天即无五行乎? 五行全具方有后天五行。若无先天五行,后天五行从何而生耶。道体无形,万象森然已具,古今原有先后,五行生生之理,实无先后。"

(40)问:"和畅是神水否?"答曰:"尚非神水。神水妙用,洗涤性空,渣滓消融,究若春风,沾著便化,不受牢笼。空山莫袖手,异味说珍羞,饱饫铭心骨,神水忽自流。一滴归根,万事合头,何用别虑,着甚来由。"

(41)问:"戊已二土?"答曰:"一滴波,中央土,分戊已,还无门户。"又问:"炼己待时?"答曰:"炼己方可待时,不炼、无时可待。"又问:"戊已二土,乃先天妙用,玄禅合一之学?"答曰:"先天妙用不轻得,必从后天人功绩,人力尽,而天为生,方是功夫。菩提路,才起头。"

(42)问:"必大静真空,而后己土方谓之定?"答曰:"戊已有浅深,彻了也是戊已,不彻而彻之亦是戊已。大定真空,慧光普照,香海观慈云。"

(43)问:"己土死,戊土生?"答曰:"己土亦不死,己土死,则戊土亦不生。戊生即是己活,非此莫能透露。"又问:"必己土炼到一丝不挂,而后戊土发生否?"答曰:"虽然己土稍炼足,戊土即发生。必得戊土生,方消得己土阴滞。不然,只是阴灵,纵有所得,鬼仙而已。吾道不如是通天彻地,妙用周流,返魂浆未吃,虽将阴魂消藏。尔等资质中下居多,一步一步非可躐等。性天见时则不挽,性天不见,尤如黑漆桶乱摸行踪焉。可枯禅无据,便为高超上着,聪明特达向谁商。处处行行到底茫,空有竹声敲月夜,无风虽入梦魂浆。"

(44)"水月镜花,无声无臭,万象昭然于人间。不是蹊径旁流,惑世斯人也。吾之道见性明心,明心正所以见性。三教合同,圆通无滞。真一分师,规严一分,非同凡流。圣贤仙佛,敬慎为先。敬慎即

是本体，非有二也。超凡在兹，有何许多言说？所言说者，总是修持事。层层相因，叠叠不化，即落凡夫界，仍堕轮回苦。不是上乘大罗一了百当，本是一贯，刻不相违。刹那间，成了变化，即是凡夫。刹那间，成了变化，即是仙佛。仙凡圣愚之隔，只一刹那间。刹那刹那，有何仙佛，此皆道人不得已之词也。”

(45)问：“先天气，后天气？”答曰：“先天气，后天气，得之者常似醉。阿弥陀佛，安得有此极快活时节！先天后天本无二致，所分别者均是后天耳。分别则动静不合一，先天气亦化而后天矣。合一则后天气亦是先天。并无先后之分，若有先后分别，识耳。分别则后天识，而念虑纷纭之所由起也。莫可道、莫可名者祖气也，即道之体也，体立用行矣。体用不分，亦非颟顸之谓。证者知之，不证者仍是门外汉话。”

(46)问：“先天后天之别？”答曰：“有沾依总是后天，无沾依即是先天。先天何处寻？要从后天寻。后天情识，即是先天妙用。须从合符行中工夫探去，合符行中即静虚矣。不过尚未清，全是渣滓，浑融久久，淘融渣滓，不期清而自清，金丹方得出炉。”

(47)问：《丹经》朝屯暮蒙？”答曰：“朝屯暮蒙比喻之词耳，一进一退之火候，转瞬见之。何尝必须朝用屯卦、暮用蒙卦耶！玄机人不懂，故吾直透其旨。”又问：“交合、升降、颠倒？”答曰：“只是一串事，一句得参，通身皆活。脚头翻转，踏破乾坤，逍遥无事。一个道人，却有经天纬地之学，倒海移山之用。噫！大矣哉！那里尘俗累得心，总是人心荒唐，执著己见。一个破天荒，还有一个破天荒。”

(48)问：“夜间不得为之，主何也？”答曰：“日间是识神把持，夜间识神入蛰，其平生所作之恶意种子未化，故遇缘发生。非一超直入之路，一刀两断之功。”

(49)问：“贪嗔痴爱，必须遣除，方是学道？”答曰：“虽然又有说焉，贪嗔疾爱即是性之用。所谓情也，人迷于情，不知有性，是为凡愚。知有性，而不知有情，是为顽空。故吾之教活泼泼、不落一隅。通天地，合古今，齐物我，无冤亲。闹市里，深山清净场中走马，大觉金仙没垢疵，却是大快活。污地生出莲花，弹指顿超，无学千手千脚观世音，岂是寻常小论。”

(50)“心中无私坦荡荡神清气朗佛和仙。只因念虑些须，子铁柱深根难脱圈，故须观照自心见，方得根虚，而有脱尘之想，人壳之机。

不然者，尚不知何处颠倒，焉能自新新民而一贯耶。稍静片刻，暂时观心，诸人观了。复云：即此是业林，何处寻嗜若。”

(51)问：“外功？”答曰：“内功观照，外功抱，一话头或公案一，则内外兼修，自有灵润周身，面盎背之时。汝只观某不用外功，而身体自壮，即其榜样也。”

(52)问：“性同情异？”答曰：“情亦无异，乃习而不察。流传至今，污染而不可解，究非性之过。性无言说，何究之有，有言说，亦不外性。汝不闻乎？水有清浊，其湿同也。水清是湿，水浊浊非湿乎。是清浊异同，而湿性不异。汝只从一处参，久则豁然贯彻矣。勉之！”

(53)问：“除了精气神方是先天？”答曰：“错了。只知清净无为之道，未识阴阳自然之理。阴阳不孤立，天地离了万物是个甚么，亦不成其为天矣。天有万物，万物能障天丝毫否？试观眼前之景，森罗并列，何尝碍得清虚，有万物正显得清虚耳。大道真实，如是如是。”

(54)问：“参禅？”答曰：“参禅须要起疑情，疑则悟，不疑不悟。疑情最难发得起，古哲于善知识前，勤侍服役多年，于一言半句谈话。即得大解脱者不少。宗门原好，但须善参。不善参者，则入宗门，流弊俯视一切，谓与诸佛吉颃，真实毫无半点。汝须善参，汝等知释之用功最上一乘，一跃而登云天。跛履而行千里。此汝心之妄，非释之真径也。释立言从高处引起，是欲人知其极不欲人陷于影响无著之地。慈悲方寸，接引群生，汝以为入手功夫，可以旦夕到岸。无操存涵养，克治琢磨，恐庸俗到老不知自悟，圣贤鄙之。”

(55)问：“虚极静笃，难能奈何？”答曰：“虚极静笃，非一时可能。知静不静，不知静亦不静，浑水耳。汝但虚得一分，便得一分轻松快活，此渐法也。顿根有几？总是习染沉疴方有修行之名。今而后从心田认实，幻化不真，何者是宝，从此去，一旦踏破天关，脚头翻转，方有些个路数。”又问：“幻化不真，须绝尽方好？”答曰：“幻化不绝尽。幻化为用，众草是药材，蜜和为丸，是草还丹。无草不能成药，无药不能治病，何可去之！小人宜化不宜绝，绝则祸生，其理亦如之。”又问：“何为脚头翻转？”答曰：“化之谓也，自见冰消瓦解时，儒家中怡然理顺，涣然冰释，亦差不多。不过各有力量之大小，功夫之浅深，见地之迟急，天资之敏钝。禅宗主大事未明，如丧考妣。何以大事已明，仍如丧考妣耶！”

(56)又曰：“大道不在静居，静居一室，反增心火之炎。要行、住、

坐、卧，总是功夫，方得坐在千峰顶上。不离十字街头，我恁么说诸人不会也么？”

(57)问：“智慧不足，难以证道？”答曰：“何不足之有？若论本体，本无不足，天然具足，何增何减。若论功夫次第，则有不足，不足者何？朝污夕染，将一个清水闹得浑浆，澄之不清，摇之愈浊，此修行之说所由起也。修者修其行，行修而性亦修矣。”又问：“必得大圆镜智，方是证道？”答曰：“虚名耳。无边为大，慧通为圆，光明普照为镜，无私心为智。非真如圆镜一面，不过如圆镜之义耳。勿执著。”又问：“识与智有何分别？”答曰：“识即是智。在凡夫谓这识，在仙佛谓之智，净与不净之分耳。”

(58)问：“优游涵养？”答曰：“优游涵养化之谓也。小有小化，大有大化，化之则神。惟化始可以语神。”

(59)问：“先后天分别？”答曰：“否天否天，这个天是相与圣贤的学问是相同的。”

(64)问：“真空妙有？”答曰：“心空不空谓之真空。心有不有谓之妙有。勿滞一偏，方入中道，而有入德之基。”

(65)问：“某所邮甚浅，求指引入心之深入？”答曰：“亦不浅，心地门头深深浅浅亦不一致耳。一样话，深者见深，浅者见浅，圆见圆机，故无有定。然浅者深攀，亦学者所应勉力。深处现在未离，因见有异，故有浅深之说。可以一网打尽，当下见了本来那里有深浅层次之可寻，高下厚薄之可探，不悟者又难言。若照吾如此说，又是增上慢人一斗，说到西天矣。”

(66)问：“究竟是一无字？”答曰：“不可以有、无言。由浅入深，次第为之，其理无二，功夫层次，却有区别。有个到家的，无有个不到家的，无，善参之！”

(67)问：“金色同否？”答曰：“金色足是同，分量原有不一。小归小神，大归大神，各因各果。有半途而去者，亦入神道、仙道各随其功力之浅深，非一定也。”

(68)问：“金翁何喻？”答曰：“金翁即识神。自性自度，自度即化，识即金翁。!”又问：“金即真精否？”答曰：“纯一不杂之谓，非世间之金，虚得一分即足，得一分足，则生华，金出炉矣。然还须锻炼，愈炼愈精，愈精愈明，久则化识神为佛慧。香海慈云，阿弥陀佛。”

(69)问：“三关？”答曰：“三关是一关，并无先后、上下可分。若分

虽则有定所，不是常寂光也。常寂光如指南针，东西南北不转移，却是斗柄云横。鼓打更深咚咚响，闪光铄处由人，惊得梦魂更。”又问：“何为上宫？”答曰：“上宫无宫是宫。三关虽无次第可分，然功力之证，亦有三关之别。打通列上功，位尊爵又崇。普雨天花落，究竟一空空，一空空用不穷，性中得命是真功，何尝人力浓，行深嗜若自见奇隆，奇隆不隆却是虎龙。境中有境，说甚通通不假一毫功，却是天然锦锈同。了却吾生还把颠来倒去，公共阳气潜藏。要出谷一怕霹雳，静中闻电光炼处寻真种，功上加功是大文。又曰：“(道德)五千言，(阴符)三百字，何尝有一句在皮毛上讲究。后人妄以传妄，迷失本来性真，不求自己命本元辰。以致有烧茅弄火之流，运气搬精之辈，即调息数息亦不地后世设法藉，此摄心耳。”

(70)问：“积累既久，则金光外现？”答曰：“内外者玄关，立而后见不玄关。犹如水火煮空铛，事事无著落。玄关彻，天心见，不是黑窟生涯鬼面。”

(71)问：“如何是定？”答曰：“心无定见，精凝为定。指南针儿不用拿，承我东西发挥他，幻出世情无异味，仍是当年一枝花。花花共果结在花家，花中不见果，正是果位。因果交彻理，即此是仙家。佛道原无二，只因世见差，归我清净德，莹然不生花。”

(72)问：“静中坐出端儿是何意旨？”答曰：“谁家玉匣开新镜，露出清光些，子儿一破不迷。任你口似悬河，我只以一贯之。”

(73)问：“回光返照，乃生死海之中之渡筏。玉液炼形，即举水制火之妙喻。至于人心之觉，其体一，而其用二：有昏觉之觉，有自然之觉。昏时之觉，如电光之一瞬，若耳目之视听焉；自然之觉，如声之自入耳，物之自接目。无为而无不为，无在而无不在。念虑一起，神目昭然。[易]曰：“知几其神乎，莫知所从来。”常应常静，是否即所谓无位真人，最上一乘也。”答曰：“所喻是，仍须心印。”

(74)问：“行气主宰即眼是也。眼为阳窍，道在眼前，虽能视能听，而实超乎动静，是人心之常处也。非销识莫能眼明，非眼明莫能销识是否？”答曰：“大得参透，一关一关打破，又一关关有次第删。不粘不滞为尚，以柔以默为强。卧听锺声，行趋佛路”又问：“眼是真心否？”答曰：“不是幻光也。藉以逐阴邪、行气主宰，若即以这为妙窍，若即以之为至宝，则知浅不知深矣。”

(75)问：“妙理难参？”答曰：“难参者何？顶相难睹耳。”又问：“何

得转关?”答曰:“一句转关,只在根下,磨勘磨得断,两头空空中,方见祖和宗,的的证圆通。”

(76)“问:“惟其无知,所以无不知,无不知,却无知。照此参解,不难取证。异时浓香,异花触处薰净。噫! 得大自在,感激师恩指示,得臻如此受用。先灵萃聚,克尽孝道,天心回思尘环中事如梦中,又梦哀悯众生与大悲心,众生同在大觉中,竟昧然不悟,故亦不轻众生。因众生与圣无异,只在一转念间耳。”

(77)问:“何为先天?”答曰:“心即先天,先天者对后天而言之也。对待之说。心绝对待,方是真常。而不拒诸相发挥,(楞严经)已明言之矣。”

又问:“心绝对待,即无极之谓与””答曰:“无极者真空,有极者妙理。无极即有极,非有极之外,又有无极也。范围天地而不过曲,成万物而不遗枢纽阴阳。色色归根,如此妙极,只是不见。此乃天地之先,鸿蒙未判以前之说。然即混沌以后之事,无分先后却有分,不是难凭一味吟。识得个中颠倒用,心同黄土变成金。如此说,先天是先天无可言矣。然又有有言之先天。有言之先天何也? 圣凡之分矣。圣即是先天,凡即是后天。于此先后天俱名为后天,不得谓之先天。先天者何? 无形是也。然无形亦不独立,冯有形者证。有形为无形之用,无形为有形之体。即此有形又是无形,此即动静合一之妙,方是真空妙有之真空。正说法,天花落下缤纷,稀有罕遇好稀奇,却也是古佛禅机。”

(78)问:“何谓神通?”答曰:“妙应万物之谓神,无在而无不在之谓通。”

(79)问:“生死?”答曰:“分段生死化作变易生死,仍有生死。且将这分段生死,不分段变易,而轮回短,空空无有间。我说行踪飘飘一叶飞,仙去若无踪。”

又问:“何谓无生?”

答曰:“生而无生。故曰无生无生。还有一曲,汝唱一个无生曲世间听,才是无生。”

(80)问:“感召?”答曰:“有得太阴精,有得太阳精者,其实还是一个。不过各人根器。”

(81)“太上堂堂大道,不外日用常行,何当是鬼窟生涯! 有一等人将色身算作“法身”,求之气运上升以为结胎产婴儿张本,自高自

足。不知大道沙里淘金，金乌飞入蟾窟，皆是未生前事。见浅者焉能窥其堂奥！说有执有，说空滞空。不识大道渊源，先从渊源探摸的，见空劫以前自己，方知神龙变化，夫唱妇随之理。何尝执有，亦不执空，妙有真空，真空妙有。现于一毫端，小大相融一，多无碍。方说得鼎炉中事，超生受生，一目了然。不是那些话说吾教各尽其业，素位而行，胸怀光明磊落。做得人世间，顶天立地奇男子，尽孝纯忠，大丈夫方不枉人世一遭，垂千古而不朽！心中潇洒即是仙，心中无私即是佛，心中无累即是佛，心中无私即是圣。保全汝良知良能，各人有的并非外求，更不在肉身计较。死后一坯黄土，尽够汝埋。贤愚同归，富贵一致。那些是我，惟我这一点灵明，秋空月皎，宝镜澄辉。烈火腾腾好种莲，西方路上是金仙，不用妄求除念妄，看花果实一齐鲜。”

(82)问：“请七日闭关专辨道功？”答曰：“召汲汲遑遑周流四海。劝善化恶，消其黑气上冲，引起光明善气。故吾设教如大海水，各随器量取。七日是良宵盛事，人生有几得遇其会！吾所为何事？岂不大愿。即于某日起可也。”

(83)问：“起七请功？”答曰：“行、住、坐、卧，提醒此心，常令不昧。无时刻之间功，即接续不断。亦不必拘拘坐时参，不坐时便不参。然坐必以律，亦事之当然。坐三刻行一刻，饮食按时，冷暖自护，有事照常办事，正于办事中即是用功处。总要念念从何来，念从何去。看破这窝窟贼巢，方得大踏步直上瑶天。其余肉身上功一概不必。吾此道肉身功在其中，一通百通，山河大地总是吾身。些须心肝五脏秽有何办头！吾今日亦发愤启迪。只要尔等福缘承当得起，亲验亲证，将这些旁门左道一概为吾辟却。大道是甚的，性命是甚的，说哪里话？至于一切四威仪中，照律行持，均可参语广多。姑拈一则因缘如何？是牛吃草，草吃牛如何，是有无不二。如何是分开动静，又如何是色空俱遣，遣后还有色空否？参。”

(84)“净业不同染业，说来凡圣齐捐，空空洞洞大光天，活活仙人出现。”

(85)“人之生也，抱气于泽浑之中而生质，及其觉也，而阴阳已分。嗜欲纷华，吉凶悔吝，茫不自知。迨阴阳大判，元气不可复，继之以亡而已矣。其气是天地之气，非尔我得以私之，其中有理存焉。善者善之，恶者恶之。堕恶趋落异类，其魄之归，其魂之散，其感之薄，其遇之值，皆非一类观也。而其大端，禾不生黍，凤不乳马，各有不

同，看人之趋向何如耳。”

(86)“天质愚智不同，而其所赋之必有异乎？不肖者不及，何智者又过之！此其中道之明一也。贤者较愚者迥别，殊不知贤者未登，其实不如愚者，各自思之可也。”

(87)“吾自设教以来，高高下下不一其致。总鉴其人之诚信与否，又有感召不同，趋向不一。吾来此大有因缘，忙忙踏遍四海九州，正欲于今日垂示梯航，知吾得正大光明，并非鬼魍行藏，辟邪说，正人心，统归于中和善气，亦非拘拘令人如笼中鸟，又非旁门外道，枯禅、苦节、废时失业，以为自高。不知大道堂堂，日月常行，均皆至道时当显了。即缨络壮严弥纶世界，亦不为奢，时当俭也。即一炉一几二三子，诚敬侍侧，亦不为省，丰俭随时调和得中，还须放开眼界，勿泥目前堂堂男儿汉，帏幄千丈光。”

(88)“‘一尊古佛显慈航，渡得乾坤大地忙。万象普观无二致，心心念念说花黄。静夜锤声敲古寺，风花雪月一炉香。’吾道宏深，非如谷眼，止目为仙，绝人逃世，处岩谷，以为自得。了手闲人，消受天地、风花雪月之报，说妙谈玄，周游蓬岛，不乏其仙，吾之道不如是也。代天抒化，普度贤愚，同归圣果至善，并非小溪小径。故尔等须倍加敬慎，乘此天恩，得获良益。虽得益者浅深不同，各随器量因果无不具足。道人全脉在此显化昭灵，以为后世及秉教向道诸人，知吾道是参赞化育之道，并非自了。旁门诸子既奉吾教，亦各废愿立心，成己成物，成物正所以自成，自成非成物不可。”

(89)“诸人静心听吾言，九曲黄河天隘险，总是人心现，大地本无偏坦坦。平平渡得江河堰，道人化迹九州显。遍堂乾坤日月巅，青锋剑挂在肩头，寻遍人间恶善，几个儿孙相推托，老父母反觉赘疣庆。兄和弟心下相多各存一个颜面，不知本来清净不清净，一味胡厮缠。命该清净，生来就清净矣。命不该清净，从或强除枝叶，亦不过是脱胎入胎，返遗下许多孽债，又重增一种公案，依旧不了缘，添了烦恼怨。总是肉眼凡夫，止孳目前受用，不计天理昭彰，疏而不漏。见几个后人发越，不从孝悌陶隙中来！吾下尘凡久久，总不过劝人安命，安命则命有了时，不清净者自得清净，一派和霭风。暗中鬼神颐吉神拥护，久久难化为气，莫知何以然。左右逢源，灾消福增。不然则眼前视为得计，其实暗增黑氛，气化为难而不觉，亦莫知何以然！日见消阻，精神颓败，鬼神夺其魄，智识不如人，头头走不着，不识自己愆

尤，由渐而积，反怨天无天理，人无顾济！此等凶愚，实堪痛恨，又可怜悯！故吾下界，普济众生，规引善果，善者善之，恶者恶之，鉴观有赫，丝毫不爽。大善有大果，小善有小果。各引各果，亦莫知何以然而然，诸子其敬聆之！”

(90)“常目在兹，克明峻德，圣贤学问，不异玄禅。乃世人不察三教异同，纷纷立论，真是醉梦中狂解，跑马看花真堪一笑！而留心斯道者，又犯喜静恶动之弊，人人不免不知强离冤牵，依旧不了缘。从或绝人逃世，深入山林，而山中虎豹豺狼、魍魉魑魅、暴雷烈风，令人心惊神颤！况乎血肉之躯，衣食供给，在在需人，稍失调让，寒暑浸霪，遽成苦恼病痛。临时不悟，走入旁蹊，反晦学道，毫无益处，适足害人。又有一等志慕山林，不愿时事之行藏，宜否一味尘离诡异怪行，以为别于流俗，不知废时失业，以致事体缺欠，精神日颓败，道也莫能解悟。不识自己起足，走入旁蹊，反言为善不昌，道不可学，此等荒谈，真堪大笑！加之邪师辟友紊乱道宗，毫厘千里，沽名钓誉，实为吾道害。噫！今日得二、三子奋志向上，参妙透玄，为吾门宝。而学道这锢弊。以致人事灭颓，皆由自入旁门。究竟深心起念，深堪怜悯，若能于人事中修之，则更胜于山林。吾道流传下去，总是人事中修持，不喜深山鬼窟，逃世绝人，作自了汉。”

(91)“吾之得与天地同其悠久者，因体天地好生之心。尔等如果发愿随力随才，无损于己，有益于人。既有益于人，亦不能不损于己，然损于己，无全损之理。若全损，人得之，亦不能消受。除非大义所在，或往因夙偿，否则不必。不过随时勉力而行，只要得当无咎，转祸为福，即是吉星，即是吾门抒化大弟子。他日冥冥受报，得握人间祸福柄，不亚吾也。吾意亦非浪施，须要善会，即一言一行，有益于人，总是抒化之一端耳。”

(92)“凡人终日闲时尽多，忙时甚少。如尔等在此，止此一事，过此便万绪千端。其实行、住、坐、卧总是一事，人自忙耳。故吾前云：只是当下不昧，即心不驰而意不走。省下许多功夫，脚踏实地，随遇而安，也不妄想，也不学道，即此便是大道。学久则神凝气聚，浑合无间，神力绵绵，方消得魔障，出得牢笼，上得天空，一步一步崇。”

(93)“人情冷暖，世事变幻，颇难预料，均无一定。花开时人玩赏，花落时一堆潦草。撮不得去，扫得净，方是佳时共好。诸子既皈吾教，勿贪势力，树倒藤枯，好一堆烂柴。不可不知尘俗念，须要勾

了,何必唠叨置心田而不放。”

(94)“学道这士,正欲于葛藤扯绊中,方见经轮妙手。不然,何为奇才?庸俗而已。顺境谁不会过,只到逆境略加怨天尤人之心不免。殊不知平素有何功德,消受天地生养之报。还自思量否?今而后诸子放下心,炼成灵宝人难识,消尽阴魔鬼莫侵。只须当阳一露,百句话头有何排遣不下,有何隔碍,本体空空,不离万象中,包函万象消万象,即此一语出牢笼。”

(95)问:“习静”答曰:“试问足下,何时静?何地静?若欲此身安,是养生小术。为天地人所忌,所谓偷懒辈也。乌得谓之学,不得谓之道。道化者,广大高明,随时随处而无不通其流行也。其化育也。道以生道,而变化出焉。乃修道者,动欲离尘去俗,殊不知和其光、同其尘,何谓也,天以天,地以地,人以人,未离乎人,宁可远人?况道不远人,日用常行,无非道也。道在天地,而为天地。道在人,而为人。存神知化,道岂远于人耶!”

(96)问:“人有利钝之分,教有立言之异,如天资明健,本体透露,明足以察其机,健足以致其决,工夫自归于易简,原不妨径趋佛路,一超直入如来地。如本体昏蔽,则是致虚之功未致,致虚即集义也。适合其宜之谓义。适合其宜,即是人心恰好处,恰好处即中也?”答曰:“人心昏蔽,亦有临照。不过困知生,知省力费力之别。惟照方能致虚,恰到好处,已无安排矣。”

(97)“言教亦有不实不尽,总是应病用药。若各经各典拘拘一个道理,只要一部足矣。又何必唠唠叨叨做下许多桦面,有对大菩萨说者,有标指者,有为愚夫立方便者,有贤共赏者。如(太上道德经),天机浑成,纯朴归元这作,故千古不磨。乃太和元气,大道从此昭著,心经由此开宗,为万世梯航。显于言表,而隐文奥义,实非寻常。各家注亦止注得皮毛,仁者见仁,智者见智。百姓日用不知,故君子之道鲜矣。”

(98)“一个人可以为善,可以为恶,或先善而后恶,或先恶而后善,总无定评。故吾不轻许也,亦不轻慢人,安知后来不如今耶。”

全真秘要

钟吕传道集

正阳真人　钟钟权　云房述　纯阳真人　吕　岩
洞宾集　华阳真人　施肩吾　希圣传

论真仙第一

吕曰："人之生也，安而不病、壮而不老、生而不死，何道可致如此？"

钟曰："人之生，自父母交会而二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而有太质。阴承阳生，气随胎化，三百日形圆。灵光入体，与母分离。自太素之后已有升降，而长黄芽。五千日气足，其数自满八十一丈。方当十五，乃曰童男。是时阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病、老、死、绝矣。平生愚昧，自损灵光，一世凶顽，时除寿数。所以来生而身有等殊，寿有长短。既生复灭，既灭复生。转转不悟而世世堕落，则失身于异类，透灵于别壳。至真之根性不复于人，傍道轮回，永无解脱。或遇真仙至人，与消其罪，除皮脱壳，再得人身。方在痴瘖愚昧之中，积行百劫，升在福地，犹不免饥寒残患。迤逦升迁，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之中。苟或复作前孽，如立板走丸，再入傍道轮回。"

吕曰："生于中国，幸遇太平，衣食稍足而岁月未迟。爱者安而嫌者病，贪者生而怕者死。今日得面尊师，再拜再告，念以生死事大，敢望开陈不病不死之理，指教于贫儒者乎？"

钟曰："人生欲免轮回，不入于异类躯壳，尝使其身无病、老、死、苦，顶天立地，负阴抱阳而为人也。为人勿使为鬼，人中修取仙，仙中升取天。"

吕曰："人死为鬼，道成为仙。仙一等也，何以仙中升取天乎？"

钟曰："仙非一也。纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病

死而为鬼也。知之修炼，超凡入圣，脱质而为仙也。仙有五等，法有三成。修持在人，而功成随分者也。”

吕曰：“法有三成而仙有五等者，何也？”

钟曰：“法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。”

吕曰：“所谓鬼仙者，何也？”

钟曰：“鬼仙者，五仙之下一也。阴中超脱，神象不明，鬼关无姓，三山无名。虽不入轮回，又难返蓬瀛。终无所归，止于投胎就舍而已。”

吕曰：“是此鬼仙，行何术、用何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也不悟大道，而欲于速成。形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散。定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。”

吕曰：“所谓人仙者，何也？”

钟曰：“人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移。五行之气，误交误合，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。”

吕曰：“是此人仙，何术、何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也或闻大道。孽重福薄，一切魔难而改初心，止于小成。云法有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气，忘七情者，岂知有十戒。行漱咽者，咍吐纳之为错。著采补者，笑清静以为愚。好即物以夺天地之气者，不肯休粮。好存想而采日月之精者，不肯导引。孤坐闭息，安知有自然。屈体劳形，不识于无为。采阴、取妇人之气，与缩金龟者不同。养阳、食女子之乳，与炼丹者不同。以类推究，不可胜数。然而皆是道也，不能全于大道，止于大道中一法一术，功成安乐延年而已，故曰人仙。更有一等，而悦于须臾，厌于持久，用功不谨，错时乱日，反成疾病，而不得延年者，世亦多矣。”

吕曰：“所谓地仙者，何也？”

钟曰：“地仙者，天地之半，神仙之才。不悟大道，止于小成之法。不可见功，唯以长生住世，而不死于人间者也。”

吕曰：“地仙如何下手？”

钟曰："始也法天地升降之理，取日月生成之数。身中用年月，日中用时刻。先要识龙虎，次要配坎离。辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州。五行颠倒，气传于母而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田。炼形住世而得长生不死，以作陆地神仙，故曰地仙。"

吕曰："所谓神仙者，何也？"

钟曰："神仙者，以地仙厌居尘世，用功不已，关节相连，抽铅添汞而金精炼顶。玉液还丹，炼形成气而五气朝元，三阳聚顶。功满忘形，胎仙自化。阴尽阳纯，身外有身。脱质升仙，超凡入圣。谢绝尘俗以返三山，乃曰神仙。"

吕曰："所谓天仙者，何也？"

钟曰："地仙厌居尘世，用功不已，而得超脱，乃曰神仙。地仙厌居三岛而传道人间，道上有功，而人间有行，功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙。既为天仙，若以厌居洞天，效职以为仙官：下曰水官，中曰地官，上曰天官。于天地有大功，于今古有大行。官官升迁，历任三十六洞天，而返八十一阳天，而返三清虚无自然之界。"

吕曰："鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣。所谓人仙、地仙、神仙之法，可得闻乎？"

钟曰："人仙不出小成法，地仙不出中成法，神仙不出大成法。是此三成之数，其实一也。用法求道，道固不难。以道求仙，仙亦甚易。"

吕曰："古今养命之士，非不求长生也，非不求升仙也，然而不得长生而升仙者，何也？"

钟曰："法不合道，以多闻强识，自生小法傍门，不免于疾病、死亡，犹称尸解，迷惑世人，互相推举，致使不闻大道。虽有信心苦志之人，行持已久，终不见功，节序而入于泉下。呜呼！"

论大道第二

吕曰："所谓大道者，何也？"

钟曰："大道无形、无名、无问、无应。其大无外，其小无内。莫可得而知也，莫可得而行也！"

吕曰："古今达士，始也学道，次以有道，次以得道，次以成道，而于尘世入蓬岛，升于洞天，升于阳天而升三清，是皆道成之士。今日

师尊独言道不可得而知，不可得而行。然于道也，独得隐乎？”

钟曰：“仆于道也，固无隐尔。盖举世奉道之士，止有好道之名。使闻大道，而无信心，虽有信心，而无苦志。朝为而夕改，坐作而立忘。始乎忧勤，终则懈怠。仆以是言大道难知、难行也。”

吕曰：“大道难知、难行之理如何？”

钟曰：“以傍门小法，易为见功，而俗流多得。互相传授，至死不悟，遂成风俗，而败怀大道。有斋戒者、有休粮者、有采气者、有漱咽者、有离妻者、有断味者、有禅定者、有不语者、有存想者、有采阴者、有服气者、有持净者、有息心者、有绝累者、有开顶者、有缩龟者、有绝迹者、有看读者、有烧炼者、有定息者、有导引者、有吐纳者、有采补者、有布施者、有供养者、有救济者、有入山者、有识性者、有不动者、有受持者，……傍门小法，不可备陈。至如采日月之华、天地之气，心思意想、望结丹砂，屈体劳形、欲求超脱，多入少出，攻病可也。认为真胎息，绝念忘言，养性可也。指作太一含真气，金枪不倒，黄河逆流，养命之下法；形如槁木，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意。以咽津为药，如何得造化？聚气为丹，如何得停留？指肝为龙，而肺为虎，如何得交合？认坎为铅，而离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽。一意不散，欲求大药。差年错月，废日乱时。不识五行根蒂，安知三才造化？寻枝摘叶，迷惑后人。致使大道日远、日疏，异端并起，而成风俗，以失先师之本意者，良由道听途说、口耳之学。而指诀于无知之徒，递相训式，节序而入于泉下，令人寒心。非不欲开陈大道，盖世人孽重福薄，不信天机，重财轻命，愿为下鬼。”

吕曰：“小法旁门，既已知矣，其于大道，可得闻乎？”

钟曰：“道本无问，问本无应。及乎真元一判，太朴已散。道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。上、中、下列为三才；天、地、人共得一道。道生二气，气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵、最贵者，人也。惟人也穷万物之理，尽一已之性。穷理、尽性以至于命，全命、保生以合于道，当与天地齐其坚固，而同得长久。”

吕曰：“天长地久，亘千古以无穷。人寿百岁，至七十而尚稀。何道之独在于天地而远于人乎？”

钟曰：“道不远于人而人自远于道耳。所以远于道者，养命不知法。所以不知法者，下功不识时。所以不识时者，不达天地之机也。”

论天地之三

吕曰："所谓天地之机，可得闻乎？"

钟曰："天地之机，乃天地运用大道，而上下往来，行持不倦，以得长久坚固。未尝轻泄于人也。"

吕曰："天地之于道也，如何谓之行持之机？运用如何起首？行持如何见功？"

钟曰："大道既判而有形，因形而有数。天得乾道，以一为体，轻清而在上，所用者，阳也；地得坤道，以二为体，重浊而在下，所用者，阴也。阳升阴降，互相交合。乾坤作用，不失于道。而起首有时，见功有日。"

吕曰："天得乾道，所用者阳也。阳主升，何以交于地？地得坤道，所用者阴也。阴主降，何以交于天？天地不交，阴阳如何得合？阴阳不合，乾坤如何作用？乾坤既无作用，虽有起首之时、见功之日，大道如何可得也？"

钟曰："天道以乾为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。天以行道，以乾索于坤。一索之而为长男，长男曰震。再索之而为中男，中男曰坎。三索之而为少男，少男曰艮。是此天交于地，以乾道索坤道而生三阳。及乎地以行道，以坤索于乾。一索之而为长女，长女曰巽。再索之为中女，中女曰离。三索之为少女，少女曰兑。是此地交于天，以坤道索乾道而生三阴。三阳交合于三阴而万物生，三阴交合于三阳而万物成。天地交合，本于乾坤相索而运行于道。乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其乾道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还于天；坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。真阴到天，因阳而生，所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳到地，因阴而发，所以阳自地升，阳中能无阴乎？阳中藏阴，其阴不消，复到于地；阴中藏阳，其阳不灭，复到于天。周而复始，运行不已。交合不失于道，所以长久坚固者如此。"

吕曰："天地之机，运行于道而得长久，乃天地作用之功也。惟人也，虽有聪明之性，留心于清净，欲以奉行大道，小则安乐延年，中则长生不死，大则脱质升仙。如何作用，运行大道，法动天机，而亦得长

久坚固，浩劫常存？”

钟曰：“大道无形，因彼之所得而为形。大道无名，因彼之所有而为名。天地得之，而曰乾坤之道。日月得之，而曰阴道阳道。人若得之，朝廷则曰君臣之道；闺门则曰夫妇之道；乡党则曰长幼之道；庠序则曰朋友之道；家室则曰父子之道。是此见于外者，莫不有道也。至如父母交会，其父则阳先进而阴后行，以真气接真水，心火与肾水相交，炼而为精华。精华既出，逢母之阴先进，以水涤荡于无用之处；逢母之阳先进，以血承受于子宫之前。精血为胞胎，包含真气而入母子宫。积日累月，真气造化成人，如天地行道，乾坤相索，而生三阴三阳。真气为阳，真水为阴。阳藏水中，阴藏气中。气主于升，气中有真水。水主于降，水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水下行，如乾索于坤：上曰震，中曰坎，下曰艮。以人比之，以中为度，自上而下，震为肝，坎为肾，艮为膀胱。真阴随气上行，如坤索于乾：下曰巽，中曰离，上曰兑。以人比之，以中为度，自下而上，巽为胆，离为心，兑为肺。形象既备，数足离母。既生之后，元阳在肾，因元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液。真液还元。上下往复，若无亏损，自可延年。如知时候无差，抽添有度，自可长生。若以造作无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。此乃天机深造之理，古今不传之事。公若信心而无犹豫，以利名若枷杻，恩爱如寇仇，避疾病若怕死亡之难。防失身于别壳，虑透灵于异类。委有清净之志，当且杜其根源，无使走失元阳，耗散真气。气盛而魂中无阴，阳壮而魄中有气。一升一降，取法无出乎天地。一盛一衰，其往来亦似于日月。

论日月第四

吕曰：“天地之理亦粗知矣，其日月之躔度交合，于人可得比乎？愿闻其说。”

钟曰：“大道无形，生育天地。大道无名，运行日月。日月者，太阴、太阳之精，默纪天地交合之度，助行生成万物之功。东西出没，以分昼夜。南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相催。而魄中生魂，魂中生魄。进退有时，不失乾坤之数。往来有度，无差天地之期。”

吕曰：“东西出没，以分昼夜，何也？”

钟曰：“混沌初分，玄黄定位。天地之状，其形象卵。六合之中，

其圆如毬。日月出没,运行于一天之上、一地之下。上下东西,周行如轮。凡日之东出而西,未没为昼;西没而东,未出为夜。是此日之出没以分昼夜也。若月之出没,不同于日。载魄于西,受魂于东,光照于夜而魂藏于昼,积日累时,或出或没,自西而东。始也魄中生魂,状若弯弓,初夜而光照于西。次也魄中魂半,时应上弦,初夜而光照于南。其次魄中魂满,与日相望,初夜而光照于东。其次也魂中生魄,状如缺镜,初昼而魂藏于西。其次也魂中魄半,时应下弦,初昼而魂藏于南。其次也魂中魄满,与日相背,初昼而魂藏于东。是此月之出没,以分昼夜也。"

吕曰:"南北往来,以定寒暑者,何也?"

钟曰:"冬至之后,日出辰初五十分,日没申末初五十分。过此以往,出没自南而北,以夏至为期。夏至之后,日出寅末五十分,日没戌初五十分。过此以往,出没自北而南,以冬至为期。自南而北,以冬至夏,乃寒为暑也。自北而南,以夏至冬,乃暑为寒也。夏之日乃冬之夜也,冬之日乃夏之夜也。冬至之后,月出自北而南,比于夏之日也。夏至之后,月出自南而北,比于冬之日也。是此日月之往来以定寒暑者也。"

吕曰:"天地之机,阴阳升降,正与人之行持无二等。若此日月之出没往来,交合躔度,于人可得比乎?"

钟曰:"天地之机,在于阴阳之升降。一升一降,太极相生。相生相成,周而复始。不失于道,而得长久。修持之士,若以取法于天地,自可长生而不死。若比日月之躔度,往来交合,止于月受日魂,以阳变阴。阴尽阳纯。月华莹净。消除暗魄,如日之光辉,照耀于上下。当此时,如人之修炼,以气成神,脱质升仙,炼就纯阳之体也。"

吕曰:"修真奉道之士,其于天地阴阳升降之理、日月精华交合之度下手用功,而于二者何先?"

钟曰:"始也法效天机,用阴阳升降之理,使真水、真火合而为一。炼成大药,永镇丹田,浩劫不死,而寿齐天地。如厌居尘世,用功不已,当取日月之交会,以阳炼阴,使阴不生;以气养神,使神不散。五气朝元,三花聚顶,谢绝俗流,以归三岛。"

吕曰:"若此之功验,深达旨趣,所患不得时节矣。"

钟曰:"天地之阴阳升降,一年一交合。日月之精华往来,一月一交合。人之气液,一昼一夜一交合矣。"

论四时第五

吕曰："天地日月之交合，年、月、日、时，可得闻乎？"

钟曰："凡时有四等。人寿百岁：一岁至三十乃少壮之时，三十至六十乃长大之时，六十至九十乃老耄之时，九十至百岁或百二十岁乃衰败之时也。是此则曰身中之时一等也。若以十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，时有春、夏、秋、冬。时当春也，阴中阳半，其气变寒为温，乃春之时也。时当夏也，阳中有阳，其气变温为热，乃夏之时也。时当秋也，阳中阴半，其气变热为凉，乃秋之时也。时当冬也，阴中有阴，其气变凉为寒，乃冬之时也。是此则曰年中之时二等也。若以律中起吕，吕中起律，凡一月三十日，三百六十辰，三千刻，一十八万分。月旦至上弦，阴中阳半。自上弦至月望，阳中阳。自月望至下弦，阳中阴半。自下弦至晦朔，阴中阴。是此日月中之时三等也。若以六十分为一刻，八刻二十分为一时，一时半为一卦。言其卦，定八方。论其正，分四位。自子至卯，阴中阳半，以太阴中起少阳。自卯至午，阳中有阳，纯少阳而起太阳。自午至酉，阳中阴半，以太阳中起少阴。自酉至子，阴中有阴，纯少阴而起太阴。是此则曰，日中之时四等也。难得而易失者，身中之时也；去速而来迟者，年中之月也；急如电光，速如石火者，日中之辰也。积日为月，积月为岁，岁月蹉跎，年光迅速。贪名求利而妄心未除，爱子怜孙而恩情又起。纵得回心向道，争奈年老气衰。如春雪秋花，止有时间之景；夕阳晓月，应无久远之光。奉道之士，难得者身中之时也。艳阳媚景，百卉芬芳。水榭危楼，清风快意。月夜闲谈，雪天对饮。恣纵无穷之乐，消磨有限之时。纵得回心向道，须是疾病缠身。如破舟未济，谁无求救之心？漏屋重完，忍绝再修之意？奉道之士，虚过少年中之时也。邻鸡未唱，而出户嫌迟。街鼓遍闻，而归家恨早。贪痴争肯暂休，妄想惟忧不足。满堂金玉，病来著甚抵挡？一眼儿孙，气断谁能替换？晓夜不停，世人莫悟。奉道之士，可惜者，日中时也。"

吕曰："身中之时，年中之时，月中之时，日中之时，皆是时也。尊师独于身中之时为难得，又于日中之时为可惜者，何也？"

钟曰："奉道者难得少年。少年修持，根元完固，凡事易为见功，止于千日而可大成也。奉道者又难得中年，中年修持，先补之完备，

次下手进功。始也返老还童，后即入圣超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因灾难而留心清静，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先论救护，次说补益。然后自小成法积功以至中成，中成法积功至于返老还童，炼形住世。而五气不能朝元，三阳难为聚顶。脱质升仙，无缘而得成。是难得者，身中之时也。”

吕曰：“身中之时固知难得矣，而日中之时可惜者，何也？”

钟曰：“人之一日如日月之一月，如天地之一年。大道生育天地，天地分位，上下相去八万四千里。冬至之后，地中阳升。凡一气十五日，上进七千里，计一百八十日。阳升到天，太极生阴。夏至之后，天中阴降。凡一气十五日，下进七千里，计一百八十日。阴降到地，太极复生阳。周而复始，运行不已，而不失于道，所以长久。运行日月，日月成形，周围各得八百四十里。月旦之后，六中起九。凡一日计十二时，魄中魂进七十里，凡十五日，计一百八十时，魄中魂进八百四十里。月望之后，九中起六。凡一日计十二时，魂中魄进七十里。凡十五日，计一百八十时，魂中魄进八百四十里。周而复始，运行不已，而不失于道，所以坚固。大道长养万物，万物之中，最灵、最贵者，人也。人之心肾，上下相远八寸四分，阴阳升降；与天地无二等。气中生液，液中生气，气液相生，与日月可同途。天地以乾坤相索，而阴阳升降，一年一交合，不失于道，一年之后有一年。日月以魂魄相生而精华往来，一月一交合，不失于道，一月之后有一月。人之交合，虽在一昼一夜，不知交合之时，又无采取之法。损时又不解补，益时又不解收。阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴。月中不知损益，日中又无行持。过了一年无一年，过了一日无一日。当风卧湿，冒暑涉寒，不肯修持，而甘心受病，虚过时光而端坐候死。”

吕曰：“奉道之人，非不知年光虚度，岁月蹉跎，而疾病缠身，死限将至。盖以修炼不知法，行持不知时，是致阴阳交合有差，时月行持无准。”

钟曰：“身中用年，年中用月，月中用日，日中用时。盖以五脏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合。运行五度而气传六候。金、木、水、火、土，分列无差。东、西、南、北、中，生成有数。炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。”

论五行第六

吕曰："所谓五藏之气而曰金、木、水、火、土。所谓五行之位而曰东、南、西、北、中。若此如何得相生相成，而交合有时乎？采取有时乎？愿闻其说。"

钟曰："大道既判而生天地，天地既分而列五帝。东曰青帝，而行春令，于阴中起阳，使万物生。南曰赤帝，而行夏令，于阳中生阳，使万物生长。西曰白帝，而行秋令，于阳中起阴，使万物成。北曰黑帝，而行冬令，于阴中进阴，使万物死。四时各九十日。每时下十八日，黄帝主之。若于春时，助成青帝而发生；若于夏时，接序赤帝而长育；若于秋时，资益白帝而结立；若于冬时，制摄黑帝而严示。五帝分治，各主七十二日，合而三百六十日，而为一岁，辅弼天地，以行于道。青帝生子而曰甲乙，甲乙东方木。赤帝生子而曰丙丁，丙丁南方火，黄帝生子而曰戊己，戊己中央土。白帝生子而曰庚辛，庚辛西方金。黑帝生子而曰壬癸，壬癸北方水。见于时而为象者，木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。见于时而生物者，乙与庚合，春则有榆，青而白，不失金木之色。辛与丙合，秋则有枣，白而赤，不失金火之色。己与庚合，夏末秋初有瓜，青而黄，不失土木之色。丁与壬合，夏则有椹，赤而黑，不失水火之色。癸与戊合，冬则有桔，黑而黄，不失水土之色。以类推求，五帝相交而见于时者，生在物者，不可胜数。"

吕曰："五行在时若此，五行在人如何？"

钟曰："惟人也头圆足方，有天地之象，阴阳升降，又有天地之机。而肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者为母，受生者为子。若以五行相克，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。克者为夫，受克者为妻。以子母言之，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。以夫妻言之，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气。肝气克脾气，脾气克肾气。肾者，心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者，肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者，肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。心之见于内者为脉，见于外者为色，以寄舌为门户。受肾之制伏，而驱用于肺，盖以夫妇之理如此；得

肝则盛，见脾则减，盖以子母之理如此。肾之见于内者为骨，见于外者为发，而两耳为门户。受脾之制伏，而驱用于心，盖以夫妇之理如此；得肺则盛，见肝则减，盖以子母之理如此。肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以眼目为门户。受肺之制伏，而驱用于脾，盖以夫妇之理如此；见肾则盛，见心则减，盖以子母之理如此。肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻穴为门户。受心之制伏，而驱用于肝，盖以夫妇之理如此；得脾则盛，见肾则减，盖以子母之理如此。脾之见于内者为脏，均养心、肾、肝、肺。见于外者为肉，以唇口为门户。呼吸定往来，受肝之制伏，而驱用于肾，盖以夫妇之理如此；得心则盛，见肺则减，盖以子母之理如此。此是人之五行，相生相克，而为夫妇子母传气，衰旺见于此矣。"

吕曰："心，火也，如何得火下行？肾，水也，如何得水上升？脾，土也。土在中，而承火则盛，莫不下克于水乎？肺，金也。金在上，而下接火则损，安得有生于水乎？相生者递相间隔，相克者亲近难移。是此五行自相损克，为之奈何?"

钟曰："五行归原，一气接引。元阳升举而升真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。始以五行定位，而有一夫一妇。肾，水也。水中有金。金本生水，下手时要识水中金。水本嫌土，采药后须得土归水。龙乃肝之象，虎本肺之形。阳龙出于离宫，阴虎生于坎位。五行逆行，气传子母。自子至午，乃曰阳时生阳，五行颠倒，液行夫妇。自午至子，乃曰阴中炼阳。阳不得阴不成，到底无阴而不死。阴不得阳不生，到底绝阴而寿长。"

吕曰："五行本于阴阳一气。所谓一气者，何也?"

钟曰："一气者，昔父与母交，即以精血造化成形。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。是此阴以精血造化成形，其阳止在起首始生之处，一点元阳而在二肾。且肾，水也，水中有火，升之为气，因气上升以朝于心。心，阳也，以阳合阳，太极生阴，乃积气生液，液自心降，因液下降以还于肾。肝本心之母、肾之子，传导其肾气以至于心矣。肺本心之妻，肾之母，传导其心液以至于肾矣。气液升降，如天地之阴阳。肝肺传导，若日月之往复。五行，名之数也。论其交合生成，乃元阳一气为本。气中生液，液中生气。肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水。心源清净，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中认取真虎。龙虎相交而变黄芽，合就黄芽而结成大

药，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。”

吕曰：“金丹就而脱质升仙，以返十州，固可知矣。如何谓之黄芽？”

钟曰：“真龙，真虎者是也。”

吕曰：“龙虎者，何也？”

钟曰：“龙非肝也，乃阳龙，阳龙出在离宫真水之中。虎非肺也，乃阴虎，阴虎出在坎位真火之中。”

论水火第七

吕曰：“人之长生者，炼就金丹。欲炼金丹，先采黄芽。欲得黄芽，须得龙虎。所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位。离坎之中有水火。水火者，何也？”

钟曰：“凡身中以水言者，四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池、凤池、天池、玉池、昆池、元潭、阆苑、神水、金波、琼液、玉泉、阳酥、白雪，……若此名号，不可备陈。凡身中以火言者，君火、臣火、民火而已。三火以元阳为本，而生真气，真气聚而得安，真气弱而成病。若以耗散真气而走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。”

吕曰：“人身之中，以一点元阳而兴举三火。三火起于群水众阴之中，易为耗散而难炎炽。若此阳弱阴盛，火少水多，令人速于衰败而不得长生，为之奈何也？”

钟曰：“心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃为水谷之海，是此四海者如此。五脏各有液，所主之位东，西，南，北，中，是此五湖者如此。小肠二丈四尺而上下九曲，乃曰九江，小肠之下元潭之说如此。顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛。三岛之内，根源、阆苑之说如此。华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，凤池乃心肺之间，玉池在唇齿之内。神水生于气中，金波降于天上。赤龙住处，自有琼液玉泉；凡胎换后，方见白雪阳酥。浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。抽添有度，以应沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉药金花变就黄白之体，醍醐甘露炼成奇异之香。若此水之功效。及夫民火上升，助肾气以生真水；肾水上升，交心液而生真气。小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则还元丹药。别九州之势以养阳神，烧三尸之累以除阴鬼。上行则一撞三关，下运则消磨七魄。炼形成气而轻举如飞，炼气

成神而脱胎如蜕。若此皆火之功效也。”

吕曰:“始也闻命,所患者火少水多而易衰败。次听高论,水火有如此之功验。毕竟如何造化,使少者可以胜多,弱者可以致强?”

钟曰:“二八阴消,九三阳长,赫赤金丹,指日可成,七返九还而胎仙自化者也。真气在心,心是液之源。元阳在肾,肾是气之海。膀胱为民火,不止于民火,不能为用,而膀胱又为津液之府。若以不达天机,罔测玄理,奉道之士难为造化,不免于疾病死亡者矣。”

吕曰:“所谓造化,使阳长阴消,金丹可成而胎仙自化者,何也?”

钟曰:“人之心肾相去八寸四分,乃天地定位之比。气液太极相生,乃阴阳交合之比也。一日十二时,乃一年十二月之比也。心生液,非自生也,因肺液降而心液行。液行夫妇,自上而下,以还下田,乃曰妇还夫宫。肾生气,非自生也,因膀胱气升而肾气行。气行子母,自下而上以朝中元,乃曰夫还妇室。肝气导引肾气,自下而上以至于心。心,火也,二气相交薰蒸于肺,肺液下降,自心而来皆曰心生液,以液生于心而不耗散,故曰真火也。肺液传送心液,自上而下以至于肾。肾,水也,二水相交,浸润膀胱,膀胱气上升,自肾而起者皆曰气,以气生于肾而不消磨,故曰真火也。真火出于水中,恍恍惚惚,其中有物。视之不可见,取之不可得也。真水出于火中,杳杳冥冥,其中有精。见之不能留,留之不能住也。”

吕曰:“肾,水也,水中生气,名曰真火,火中何者为物?心,火也,火中生液,名曰真水,水中何者为精?水中之物,水中之精既无形状可求,纵求之而又难得,纵得之而又何用?”

钟曰:“前古上圣道成,不离于此二物,交媾而变黄芽,数足胎完以成大药,乃真龙、真虎者也。”

论龙虎第八

吕曰:“龙本肝之象,虎乃肺之形。是此心火之中而生液,液为真水。水之中杳杳冥冥而隐真龙。龙不在肝,而出自离宫者,何也?是此肾水之中而生气,气为真火。火之中恍恍惚惚而藏真虎。虎不在肺而出自坎位者,何也。”

钟曰:“龙,阳物也。升飞在天,吟而云起,得泽而济万物。在象为青龙,在方为甲乙,在物为木,在时为春,在道为仁,在卦为震,在人身五脏之内为肝。虎,阴物也。奔走于地,啸而风生,得山而威制百

兽。在象为白虎，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身五脏之内为肺。且肝，阳也，而在阴位之中。所以肾气传肝气，气行子母，以水生木。肾气足而肝气生，肝气既生以绝肾之余阴，而纯阳之气上升者也。且肺，阴也，而在阳位之中。所以心液传肺液，液行夫妇，以火克金。心液到而肺液生，肺液既生以绝心之余阳，而纯阴之液下降者也。以其肝属阳，以绝肾之余阴，是以知气过肝时即为纯阳。纯阳气中包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙。以其肺属阴，以绝心之余阳，是知液到肺时即为纯阴。纯阴液中负载正阳之气，杳冥不见，名曰阴虎。气升液降，本不能相交，奈何气中真一之水见液相合，液中正阳之气见气自聚。若也传行之时以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气。子母相逢，互相顾恋，日得黍米之大。百日无差，药力全。三百日圣胞坚，三百日胎仙完。形若弹丸，色同朱橘，名曰丹药，永镇下田。留形住世，浩劫长生，所谓陆地神仙。”

吕曰：“肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相合也。心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙，龙见气相合也。方以类聚，物以群分，理当然也。气生时，液亦降，气中真一之水莫不随液而下传于五脏乎？液生时，气亦升。液中正阳之气莫不随气而上出于重楼乎？真水随液下行，虎不能交龙。真阳随气上升，龙不能交虎。龙虎不交，安得黄芽？黄芽既无，安得大药？”

钟曰：“肾气既生，如太阳之出海，雾露不能蔽其光。液下如疏帘，安足以胜其气？气壮则真一之水自盛矣。心液既生，如严天之杀物，呼呵不能敌其寒。气升如翠幕，安足以胜其液？液盛则正阳之气或强或弱，未可必也。”

吕曰：“气生液生各有时。时生气也，气胜则真一之水亦盛。时生液也，液盛则正阳之气亦盛。盛衰未知，何也？”

钟曰：“肾气易为耗散，难得者，真虎。心液难为积聚，易失者，真龙。丹经万卷，议论不出阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎。奉道之士，万中识者一二，或以多闻广记，虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法。所以古今达士，皓首修持，止于小成。累代延年，不闻超脱。盖以不能交媾于龙虎，采黄芽而成丹药。”

论丹药第九

吕曰："龙虎之理既已知矣，所谓金丹大药可得闻乎？"

钟曰："所谓药者，可以疗病。凡病有三等：当风卧湿、冒暑涉寒，劳逸过度，饥饱失时，非次不安，则曰患矣，患为时病。及夫不肯修持，恣情纵意，散失元阳，耗损真炁，年高憔悴，则曰老矣，老为年病。及夫气尽体空，魂消神散，长吁一声，四大无主。体卧荒郊，则曰死矣，死为身病。且以时之有病，以春夏秋冬运行于寒暑温凉。阳太过而阴不足，当以凉治之也。阴太过而阳不足，当以温治之也。老者多冷而幼者多热，肥者多涎而羸者多积。男子病生于气，妇人患本于血。补其虚而取其实，保其弱而损其余。小则针灸，甚者药饵。虽有非次不安，而时之有患，委于明士良医，对病服食，悉得保愈。然而老病如何医？死病如何治？洗肠补肉，古之善医者也，而皱发白以返童颜，无人得会。换顶续肢，古之善医者也，留形住世，以得长生，无人得会。"

吕曰："非次不安，因时成病，良医名药固可治矣。虚败年老之病，气尽命终之苦，如何治之，莫有药乎？"

钟曰："凡病有三等。时病以草木之药疗之自愈。身病、年病，所治之药而有二等：一曰内丹，次曰外丹。"

吕曰："外丹者，何也。"

钟曰："昔高上元君传道于人间，指喻天地升降之理，日月往复之宜。自尔丹经满世，世人得闻大道。广成子以教黄帝，黄帝政治之暇依法行持，久而不见功。广成子以心肾之间而有真气真水，气水之间而有真阴真阳，配合为大药，可比于金石之间，而隐至宝。乃于崆峒山中以内事为法而炼大丹。八石之中惟用硃砂，砂中取汞。五金之中惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银比阴虎。以心火如砂之红，肾水如铅之黑。年火随时，不失乾坤之策；月火抽添，自分文武之宜。卓三层之炉，各高九寸，外方内圆。取八方之气，应四时之候。金鼎之象，包藏铅汞，无异于肺液。硫磺为药，合和灵砂，可比于黄婆，三年小成，服之可绝百病。六年中成，服之自可延年。九年大成，服之而升举自如。壮士展臂，可千里万里。虽不能返于蓬莱，亦于人世浩劫不死也。"

吕曰："历古以来，炼丹者多矣，而见功者少，何也？"

钟曰:“炼丹不成者,有三也:不辨药材真伪,不知火候抽添,将至宝之物一旦消散于烟焰之中而为灰尘,废时乱日,终无所成者,一也。药材虽美,不知火候。火候虽知,而乏药材,两不契合,终无所成者,二也。药材虽美,火候合宜,年中不差月,月中不错日,加减有数,进退有时,气足丹成。而外行不备,化玄鹤而凌空,无缘而得饵,此不成者,三也。又况药材本天地秀气结实之物,火候乃神仙修持得道之术。三皇之时,黄帝炼丹,九转方成。五帝之后,混元炼丹,三年才就。迨夫战国,凶气凝空,流尸满野。物不能受天地之秀气而世乏药材,当得法之人而逃难老死岩谷。丹方仙法,或有竹帛可纪者,久而弃坏,人世不复有矣。若以尘世有药材,秦始皇不求于海岛。若以尘世有丹方,魏伯阳不参于《周易》。或而多闻强识,迷惑后人,万万破家,并无一成,以外求之,亦为误矣。”

吕曰:“外丹之理,出自广成子。以内事为法则,纵有成就,九年方毕。又况药材难求丹方难得,到底只能升腾,不见超凡入圣而返十洲者矣。敢问内药者可得闻乎。”

钟曰:“外药非不可用也。奉道之人,晚年觉悟,根源不甚坚固。肾者,气之根。根不深则叶不茂矣。心者,液之源,源不清,则流不长矣。必也假其五金八石,积日累月,炼成三品。每品三等乃曰九品。龙虎大丹,助接其真气。炼形住世轻举如飞。若以修持内事,识交合之时,知采取之法。胎仙既就,指日而得超脱。彼人不悟,执在外丹,进火加日,服之欲得上升天界,诚可笑也。彼既不究外药之源,当以详陈内丹之理,内丹之药材出于心肾,是人皆有也。内丹之药材本在天地。天地常日得见也。火候取日月往复之数,修合效夫妇交接之宜。圣胎就而真气生。气中有气,如龙养珠。大药成而阳神出,身外有身,似蝉脱蜕。是此内药本于龙虎交而变黄芽,黄芽就而分铅汞。

论铅汞第十

吕曰:“内药不出龙虎也。虎出于坎宫,气中之水是也。龙出于离宫,水中之气是也。外药取砂中之汞,比于阳龙。用铅中之银,比于阴虎。而铅汞外药也,何以龙虎交而变黄芽,黄芽就而分铅汞?所谓内药之中铅汞者,何也?”

钟曰:“抱天一之质而为五金之首者,黑铅也。铅以生银,铅乃银之母。感太阳之气而为众石之首者,硃砂也。砂以生汞,汞乃砂之

子。难取者铅中之银，砂中之汞。银汞若相合，锻炼自成至宝。此铅汞之理见于外者如此。若以内事言之，见于人者，古今议论，差别有殊，取其玄妙之说。本自父母交通之际，精血相合，包藏真气，寄质于母之纯阴之宫，藏神在阴阳未判之内。三百日胎完，五千日气足。以五行言之，人身本是精与血，先有水也。以五脏言之，精血为形象，先生肾也。肾水之中，伏藏受胎之初父母之真气，真气隐于人之内肾，所谓铅者，此也。肾中生气，气中真一之水名曰真虎，所谓铅中银者，此也。肾气传肝气，肝气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气。所谓砾砂者，心液也。汞者，心液中正阳之气。积气液为胎胞，传送在黄庭之内。进火无差，胎仙自化，乃此铅银合汞，锻炼成宝者也。"

吕曰："在五金之中，铅中取银。于八石之内，砂中出汞。置之鼎器，配之药饵，汞自为砂而银自为宝。然而在人之铅，如何取银？在人之砂，如何取汞？汞如何作砂？银如何作宝也"？

钟曰："铅本父母之真气合而为一，纯粹而不离。既成形之后而藏在肾中。二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气。气中有水，乃曰真一之水。水随气升，气住水住，气散水散。其水与气，如子母之不相离。善视者，止见于气不见于水。若以此真一之水，合于心之正阳之气，乃曰龙虎交媾而变黄芽，以黄芽为大药，大药之材，本以真一之水为胎，内包正阳之气，如昔日父母之真气，即精血为胞胎。造化三百日，胎完气足而形备神来，与母分离。形外既合，合则形生形矣。奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水负载正阳之气，以气交水为胞胎，状同黍米，温养无亏。始也即阴留阳，次以用阳炼阴。气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神而得超脱。化火龙而出昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。"

吕曰："以形交形，形合生形。以气合气，气合生气，数不出三百日。分形之后，男女形状之不同，自己丹砂色泽之何似也？"

钟曰："父母之形交，父精先进而母血后行，血包于精而为女。女者，中阳而外阴，以象母，盖以血在外也。若以母血先进而父精后行，精包于血而为男。男者，内阴而外阳，以象父，盖以精在外也。所谓血者，本生于心而无正阳之气。所谓精者，本生于肾而有正阳之气。正阳之气乃汞之本也，即真一之水和合而入黄庭之中，汞用铅汤煮，铅以汞火煎。铅不得汞，不能发举真一之水。汞不得铅，不能变化纯阳之气"。

吕曰："铅在肾中而生元阳之气，气中有真一之水，视之不可见

也。铅以得汞，汞生正阳之气。以正阳之气烧炼于铅，铅生气盛，而发举于真一之水，可以上升。然而汞本正阳之气，即真一之水，而为胞胎，保送在黄庭之中，是龙虎交媾，阴阳两停，亦以铅汤煮之，莫不阴太过，耗散真阳，安得成大药而气中生气也?"

钟曰："肾气投心气，气极生液。液中有正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。每日得之黍米之大，名曰金丹大药，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下，膀胱之上，心之北而肾之南，肝之西而肺之东，上清下浊，外应四色，量容二升，路通八水。所得之药，昼夜在其中。若以采药不进火，药必耗散而不能住。若以进火不采药，阴中阳不能住，止于发举肾气而壮暖下元而已。若以采药有时而进火有数，必先于铅中作，借气进火，使大药坚固，永镇下田，名曰采补之法。而炼汞补丹田，延年而益寿，可谓地仙。若以采药而以元铅抽之，于肘后飞金晶。既抽铅，须添汞。不添汞，徒以还精补脑，而真气如何得生？真气不生，阳神如何得就也？添汞须抽铅，不抽铅，徒以炼汞补丹田。如何变砂？砂既不变，而金丹如何得就?"

论抽添第十一

吕曰："采药必赖气中之水，进火须借铅中之气，到底抽铅成大药。若以添汞，上可以补丹田。所谓抽添之理，何也?"

钟曰："昔者上圣传道于人间，以太古之民淳而复朴，冥然无知，不可得闻大道。天地指喻阴阳升降之宜，交换于温、凉、寒、暑之气，而节候有期。一年数定，周而复始，不失于道，天地所以长久。不虑人之不知而暗于大理，蔽在一隅。比说于日、月精华往来之理，进退在旦、望、弦、朔之时，而出没无差。一月数足，运行不已，不失于道，日、月所以长久。奈何寒往暑来，暑往寒来，世人不悟天地升降之宜；月圆复缺，月缺复圆，世人不悟日、月往来之理。恣纵无穷之意，消磨有限之时。富贵奢华，算来装点浮生之梦。恩爱愁烦，到底做下来生之债。歌声未绝而苦恼早来，名利正浓而红颜已去。贪财贪货，将谓万劫长存。爱子怜孙，显望永生同聚。贪痴不息，妄想长生，而耗散元阳，走失真气。直待恶病缠身，方是歇心之日。大限临头，才为了手之时。真仙上圣，悯其如此轮回，已而仍归堕落，深欲世人明悟大道，比于天地、日月之长久。始也备说天地、阴阳升降之理，次以比喻日月精华往来之理。彼以不达天机，罔测玄妙。以内药比外药，以无

情说有情。无情者,金石。金石者,外药也。有情者,气液。气液者,内药也。大之天地,明之日月,外之金石,内之气液。既采须添,即添须抽。抽添之理,乃造化之本也。且冬至之后,阳升于地,地抽其阴。太阴抽而为厥阴,少阳添而为阳明。厥阴抽而为少阴,阳明添而为太阳。不然,无寒而变温,温而变热者也。夏至之后,阴降于天,天抽其阳。太阳抽而为阳明,少阴添而为厥阴。阳明抽而为少阳,厥阴添而太阴。不然,无热而变凉,凉而变寒也。是以天地阴阳升降而变六气,其抽添之验也。若以月受日魂,日变月魄,前十五日,月抽其魄而日添其魂,精华已满,光照上下。不然,无初生而变上弦,上弦而变月望者也。若以月还阴魄,日收阳精,后十五日,日抽其魂而月添其魄,光照已谢,阴魄已足。不然,无月望而变下弦,下弦而变晦朔者也。是此日月往复而变九六,其抽添之验也。世人不达天机,罔测玄理。真仙上圣以人心所爱者无病长生,将金石炼大丹。以人心所好者,黄金白银,将铅汞成至宝。本欲世人悟其大理。无情之金石,火候无差,抽添有数,尚可延年益寿。若以己身有情之正阳之气,真一之水,知交合之时,明采取之法,积日累月,气中有气,炼气成神,以得超脱,莫不为古今难得之事。人间天上少得解悟,当以志心行持而弃绝外事,效天地日月长久,诱劝迷途,留心于道,故有外药之说。今古圣贤,或而陈说,得闻于世。世人又且不悟,欺己罔人,以失先师之本意。将砂取汞,以汞点铅,即铅干汞。用汞变铜。不顾身命,狂求财货。互相推举,以好道为名,其实好利,而志在黄白之术。先圣上仙不得以而随缘设化,对物教人而有铅汞之说,比喻于内事。且铅汞自出金石,金石无情之物,尚有造化而成宝。若以有情自己所出之物,如铅汞之作用,莫不亦有造化,既有造化,莫不胜彼黄白之物也。奉道之士,当以深究之而勿执在外丹与丹灶之术。且夫人之铅也,乃天地之始,因太始而有太质,为万物之母。因太质而有太素。其体也,为水中之金;其用也,为火中之水。五行之祖而大道之本也。既以采药为添汞,添汞须抽铅,所以抽添非在外也。自下田入上田,名曰肘后飞金晶,又曰起河车而走龙虎,又曰还精补脑而长生不死。铅既后抽,汞自中降,以中田还下田。始以龙虎交媾而变黄芽,是五行颠倒,此以抽铅添汞而养胎仙,是三田返复。五行不颠倒,龙虎不交媾。三田不返复,胎仙不气足。抽铅添汞,一百日药力全,一百日圣胎坚,三百日胎仙完而真气生。真气既生,炼气成神。功满忘形而胎仙自化,乃曰神仙。”

吕曰："出于金石者：外铅、外汞，抽添可以为宝。出于己身肾中所藏父母之真气而为铅，真一、正阳所合之药变而为汞。抽添可以生神。所谓真铅，真汞亦有抽添乎？"

钟曰："始也得汞须用铅，用铅终是错。故以抽之而入上宫，元气不传，还精人脑，日得之汞，阴尽阳纯。精变为砂，而砂变为金，乃曰真铅。真铅者，自身之真气合而得之也。真铅生真气之中、侫中真一之水。五气朝元而三阳聚顶。昔者金精下入丹田，升之炼形而体骨金色。此者真铅升之内府而体出白光。自下而上，自上而下，还丹炼形，皆金精往复之功也。自前而后，自后而前，焚身合气，皆真气造化之功也。若以不抽不添，止于日用，采药进火安有如此之功验？"

吕曰："凡抽之添之，如何得上下有度，前后无差？"

钟曰："可升之时不可降，可抽之时不可添，上下往来，无差毫厘，河车之力也。"

论河车第十二

吕曰："所谓河车者，何也？"

钟曰："昔有智人，观浮云蔽日，可以取荫而作盖；观落叶浮波，可以载物而作舟；观飘蓬随风，往来运转而不已，退而作车。且车之为物，盖轸有天地之象，转毂如日月之比。高道之士，取喻于车，且车行于地而转于陆。今于河车，亦有说矣。盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众。车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车，不行于地而行于水。自上而下，或前或后，驾载于八琼之内，驱驰于四海之中。升天，则上人昆仑；既济，则下奔凤阙。运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府。往来九州，而无暂停；巡历三田，而无休息。龙虎既交，令黄婆驾人黄庭；铅汞才分，委金男搬入金阙。玉泉千派，运时止半刻工夫；金液一壶，搬过只片刻功迹。五行非此车搬运，难得生成一气。非此车搬运也，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验。养阳炼阴之事，必假此车搬之，始得无差。

乾坤未纯，或往来其阴阳，是此车之功也。宇宙未周，或交通其血气，是此车之功也。自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳。自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本身之元神，其功不可以备纪。"

吕曰："河车如此之妙用，敢问河车之理。必竟人身之中，何物而

为之？既得之，而如何运用？”

钟曰：“河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气之所生之正气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不说者也。如乾再索于坤而生坎，坎本水也，水乃阴之精。阳既索于阴，阳返负阴而还位，所过者艮、震、巽。以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车搬阴入于阳宫。及夫坤再索于乾而生离，离本火也，火乃阳之精。阴既索于阳，阴返抱阳而还位，所过者坤、兑、乾，以阴索阳，因阴取阳，搬运入坎，承阴而生。是此河车运阳入于阴宫。及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭。抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。玉液、金液本还丹，搬运可以炼形，而使水上行。君火、民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各有时。三花聚顶，搬运各有日。神聚多魔，搬运真火以焚身，则三尸绝迹。药就海枯，搬运霞浆而沐浴，而入水无波。此河车之作用也。”

吕曰：“河车本北方之正气，运转无穷。而负载阴阳，各有成就，所用功不一也，尊师当为细说。”

钟曰：“五行循环，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也。肘后飞金晶，还晶入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也。以龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药。真气生而五气朝中元，阳神就而三神超内院。紫金丹成，常如玄鹤对飞；白玉汞就，正似火龙涌起。而金光万道，罩俗骨以光辉；琪树一株，现鲜葩而灿烂。或出或入，出入自如。或去或来，往来无碍。搬神入体，且混时流，化圣离俗，以为羽客。乃曰紫河车也。是此三车之名，而分上，中，下三成。故曰三成者，言其功之验证。非比夫释教之三乘，而曰羊车，鹿车，大牛车也。

以道言之，河车之后更有三车：凡聚火而心行意使，以攻疾病，而曰使者车，凡既济自上而下，阴阳正合，水火共处，静中闻雷霆之声，而曰雷车。若心为境役，物以情牵，感物而散于真阳之气，自外而内，不知休息，久而气弱体虚，以成衰老矣。或而入邪，五疫，返以搬入真气，元阳难为抵挡，既老且病而死者，曰破车。”

吕曰：“五行颠倒而龙虎相交，则小河车已行矣。三田返复而肘后飞金晶，则大河车将行矣。然而紫河车何日得而行焉？”

钟曰：“修真之士，既闻大道，得遇明师，晓达天地升降之理，日月往来之数。始也匹配阴阳，次则聚散水火。然后采药进火，添汞抽铅，则小河车当行矣。及夫肘后飞金晶入顶，黄庭大药渐成，一撞三

关，直超内院，后起前收，上补下炼，则大河车固当行矣，及夫金液、玉液还丹，而后炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方曰道成。以出凡入仙，乃曰紫河车也。”

论还丹第十三

吕曰：“炼形成气，炼气成神，炼神合道，未敢闻命。所谓还丹者，何也？”

钟曰：“所谓丹者，非色也，红黄不可以致之。所谓丹者，非味也，甘和不可以合之。丹乃丹田也。丹田有三：上田神舍、中田气府、下田精区。精中生气，气在中丹。气中生神，神在上丹。真水真气合而成精，精在下丹。奉道之士莫不有三丹。然而气主于肾，未朝于中元；神藏于心，未超于上院。所谓精华不能返合，虽三丹终成无用。”

吕曰：“玄中有玄，一切之人莫不有命。命中无精，非我之气也，乃父母之元阳。无精则无气，非我之神也，乃父母之元神。所谓精、气、神乃三田之宝，如何可得而常在于上、中、下三宫也？”

钟曰：“肾中生气，气中有真一之水。使水复还于下丹，则精养灵根，气自生矣。心中生液，液中有正阳之气。使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣。集灵为神，合神入道，以还上丹、而后超脱。”

吕曰：“丹田有上、中、下，还者既往而有所归曰还丹。还丹之理，奥旨深微，敢告细说。”

钟曰：“有小还丹、有大还丹、有七返还丹、有九转还丹、有金液还丹、有玉液还丹、有以下丹还上丹，有以上丹还中丹、有以中丹还下丹，有以阳还阴丹，有以阴还阳丹，……不止于名号不同，亦以时候差别，而下手处各异也。”

吕曰：“所谓小还丹者，何也？”

钟曰：“小还丹者，本自下元。下元者，五脏之主，三田之本。以水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。既相生也，不差时候，当生而引未生，如子母之相爱也。以火克金，金克木，木克土，土克水，水克火。既相克也，不失分度，当克而补，未克如夫妇之相合也。气液转行，周而复始。自子至午，阴阳当生；自卯至酉，阴阳当停。凡一昼一夜，复还下丹，循环一次，而曰小还丹。奉道之士，于中采药，进火以成下丹，良由此矣。”

吕曰：“小还丹既已知矣。所谓大还丹者，何也”？

钟曰："龙虎相交而变黄芽，抽铅添汞而成大药。玄武宫中而金晶才起，玉京山下而真气方升。走河车于岭上。灌玉液于中衢，自下田入上田，自上田复下田，后起前来，循环已满，而曰大还丹也。奉道之士，于中起龙虎而飞金晶，养胎仙而生真气，以成中丹，良由此矣。"

吕曰："大还丹既已知矣，所谓七返还丹而九转还丹者，何也?"

钟曰："五行生成之数，五十有五，天一地二，天三地四、天五地六、天七地八、天九地十。一、三、五、七、九阳也，共二十五。二、四、六、八、十阴也，共三十。自肾为始，水一，火二、木三、金四、土五，此则五行生之数也，三阳而二阴。自肾为始，水六、火七、木八、金九、土十，此则五行成之数也，三阴而二阳。人身之中共有五行生成之道：水为肾，而肾得一与六也；火为心，而心得二与七矣；木为肝，而肝得三与八矣；金为肺，而肺得四与九矣；土为脾，而脾得五与十矣。每脏各有阴阳。阴以八极而二盛，所以，气到肝，而肾之余阴绝矣。气到心，太极而生阴，以二在心而八在肝也。阳以九尽而一盛，所以液到肺，而心之余阴绝矣。液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺也。奉道之士，始也交媾龙虎，而采心之正阳之气。正阳之气乃心之七也，七返中元而入下田，养就胎仙复还于心，乃曰七返还丹者也。二八阴消，真气生而心无阴，以绝二也。大药就而肝无阴，以绝八也。既二八阴消而九三阳可长矣。肝以绝阳助于心，则三之肝气盛矣。七既还心，以绝肺液，而肺之九转。而助心，则九三之阳长，九转还丹也。"

吕曰："七返者，以其心之阳复还于心而在中丹。九转者，以其肺之阳本自心生，转而复还于心，亦在中丹。七返、九转既已知矣，所谓金液、玉液，上、中、下相交，阴与阳往复而还丹者，何也?"

钟曰："前贤往圣多以肺液入下田而曰金液还丹，心液入下田而曰玉液还丹。此论非不妙矣，然而未尽玄机。盖夫肺生肾，以金生水，金入水中，何得谓之还丹？肾克心，以水克火，水入火中，何得谓之还丹？金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎，保送在黄庭之中。大药将成，抽之肘后，飞起其肺液以入上宫，而下还中丹。自中丹而还下田，故曰金液还丹也。玉液乃肾液也，肾液随元气以上升而朝于心，积之而为金水、举之而满玉池、散而为琼花、炼而为白雪。若以纳之，自中田而入下田，有药则沐浴胎仙。若以升之，自中田而入四肢炼形，则更迁尘骨。不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹者也。阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是阴还阳丹者也。阳极生阴，

阴中有正阳之气，真气随阴下降，是阳还阴丹者也。补脑炼顶，以下还上。既济浇灌，以上还中。烧丹进火，以中还下。炼质焚身，以下还中。五行颠倒，三田返复，互相交换。以至炼形化气，炼气成神。自下田迁而至中田，自中田迁而至上田，自上田迁而出天门。弃下凡躯，以入圣流仙品，方为三迁功成。自下而上，不复更有还矣。”

论炼形第十四

吕曰："还丹既已知矣，所谓炼形之理，可得闻乎？"

钟曰："人之生也，形与神为表里。神者，形之主。形者，神之舍。形中之精以生气，气以生神。液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水。气传子母而液行夫妇，乃形中之阴阳也。水化为液，液化为血，血化为津，以阴得阳而生也。若以阴阳失宜，则涕、泪、涎、汗横出，而阴失其生矣。气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而成也。若以阴阳失宜，则病、老、死、苦，而阳不得成矣。阴不得阳不生，阳不得阴不成。奉道之士，修阳不修阴，炼己不炼物。以己身受气之初，乃父母真气两停，而即精血为胎胞，寄质在母纯阴之宫。阴中生阴，因形造形。胎完气足，而堂堂六尺之躯皆属阴也，所有一点元阳而已。必欲长生不死，以炼形住世而劫劫长存。必欲超凡入圣，以炼形化气而身外有身。"

吕曰："形象，阴也，阴则有体。以有为无，使形化气而超凡躯，以入圣品，乃炼之上法也。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则留形住世。既老者，返老还童。未老者，定颜长寿。以三百六十年为一岁，二万六千岁为一劫，三万六千劫为一浩劫。浩浩之劫，不知岁月之为几何，而与天地长久，乃炼形验证也如此。然而炼形之理、造化之机而有如此之验，可得闻乎？"

钟曰："人之成形，三百日胎完。既生之后，五千日气足。五尺五寸为本躯，以应五行生成之数。或有大小之形而不齐者，以寸定尺，长短合宜。心之上为九天，心之下为九地。肾到心，八寸四分。心到重楼第一环，八寸四分。重楼第一环到顶。八寸四分。自肾到顶，凡二尺五寸二分。而元气一日一夜盈满者，三百二十度。每度二尺五寸二分，计八十一丈。元气以应九九纯阳之数，心肾相去以合天地悬隔之宜。自肾到顶，共二尺五寸。又按五行五五纯阳之数，故元气随

呼而出。既出也，荣卫皆通，天地之正气。应时顺节，或交或离，丈尺无穷。随吸而入，既入也，经络皆辟。一呼一吸，天、地、人三才之真气往来于十二楼前。一往一来，是曰一息。昼夜之间，人有一万三千五百息。分而言之：一万三千五百呼，所呼者，自己之元气从中而出；一万三千五百吸，所吸者，天地之正气自外而入。根源牢固，无气不损，呼吸之间，可以夺天地之正气。以气炼气，散满四大，清者荣而浊者卫，悉皆流通。纵者经而横者络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补。所吸天地之气浩浩而出，八十一丈元气九九而损。不为己之所有，反为天地所取，何能夺于天地之正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，堕入轮回"。

吕曰："元气如何不走失，以炼形质可夺天地之正气、而留浩劫长存者也？"

钟曰："欲战胜者，在兵强。欲民安者，在国富。所谓兵者，元气也。其兵在内，消形质之阴；其兵在外，夺天地之气。所谓国者，本身也。其身之有象者，丰足而常有余。其身之无形者，坚固而无不足。万户常开，而无一失之虞，一马误行，而有多多之得。或前或后，乃所以炼质焚身。或上或下，乃所以养阳消阴。烧乾坤自有时辰，煅气液能无日候？以玉液炼形，仗甲龙。以升飞，而白雪满于尘肌。以金液炼形，逐雷车而下降，则金光盈于卧室"。

吕曰："炼形之理，亦粗知矣。金液、玉液者，何也？"

钟曰："金液炼形，则骨体金色而体出金光，金花片片而空中自现，乃五气朝元，三阳聚顶，欲超凡体之时，而金丹大就之日。若以玉液炼形，则肌泛阳酥而，形如琪树、琼花、玉藻。更改凡体而光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也。奉道之士，虽知还丹之法，而炼形之功亦不为小矣。当玉液还丹，而沐浴胎仙，而升之上行，以河车搬于四大。始于肝也，肝受之则光盈于目，而目如点漆。次于心也，心受之则口生灵液，而液为白雪。次于脾也，脾受之则肌若凝脂，而瘢痕尽除。次于肺也，肺受之则鼻闻天香，而颜复少年。次于肾也，肾受之则丹还本府。耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。此玉液之炼形也。及夫金液炼形，不得比此。始还丹而未还，与君火相见，而曰既济。既还丹而复起，与真阴相敌，而曰炼质。土本克水也，若金液在土，使黄帝回光，以合于太阴。火本克金也，若金液在火，使

赤子同炉,自生于紫气。于水中起火,在阳里消阴。变金丹于黄庭之内,炼阳神于五气之中。于肝则青气冲,于肺则白气出,于心则赤光现,于肾则黑气升、于脾则黄色起。五气朝于中元,从君火以超内院。下元阴中之阳,其阳无阴,升而聚在神宫。中元阳中之阳,其阳无生,升而聚在神宫。黄庭大药,阴尽纯阳,聚而升在神宫。五液朝于下元,五气朝于中元,三阳朝于上元。朝元既毕,功满三千,或而鹤舞顶中,或而龙飞身内。但闻嘹亮乐声,又睹仙花乱坠,紫庭盘桓,真香馥郁。三千功满,不为尘世之人;一炷香消,已作蓬瀛之客,乃曰超凡入圣而脱质升仙也。

论朝元第十五

吕曰:"炼形之理,既已知矣。所谓朝元者,可得闻乎?"

钟曰:"大药将就,玉液还丹而沐浴胎仙。真气既生,以冲玉液,上升而更改尘骨,曰玉液炼形。及夫肘后飞起金晶,河车以入内院,自上而中,自中而下。金液还丹以炼金砂,而五气朝元,三阳聚顶,乃炼气成神,非止于炼形住世而已。所谓朝元,古今少知。苟或知之,圣贤不说。盖以真仙大成之法,默藏天地不测之机,诚为三清隐秘之事,忘言忘象之玄旨,无问、无应之妙理。恐子之志不笃而学不专,心不宁而问不切。轻言易语,增我漏泄圣机之愆,役此各为无益。"

吕曰:"始悟真仙而识大道,次知时候而达天机。辨水火真源,知龙虎不生肝肺。察抽添大理,审铅汞非是坎离。五行颠倒之数,已蒙指教,三田返复之机,又谢敷陈,熟晓还丹炼形之理,深知长生不死之术。然而超凡入圣之原,脱质升仙之道,本于炼气而朝元。所谓朝元,敢告略为指诀。"

钟曰:"道本无形,太原示朴,上清下浊,含而为一。太极既分,混沌初判而为天地,天地之内,东、西、南、北而列五方。每方各有一帝,每帝各有二子:一为阳而一为阴。乃曰二气相生相成而分五行,五行相生相成而定六气,乃曰三阴三阳。以此推之,如人之受胎之初,精气为一。及精气既分,而先生二肾。一肾在左,左为玄,玄以升气而上传于肝。一肾在右,右为牝,牝以纳液而下传于膀胱。玄牝本乎无中来,以无为有。乃父母之真气,纳于纯阴之地,故曰谷神不死,是谓玄牝之门,可比天地之根。玄牝,二肾也,自肾而生,五脏六腹全焉。其中肝为木,曰甲乙,可比于东方青帝。心为火,曰丙丁,可比于南方

赤帝。肺为金，曰庚辛，可比于西方白帝。脾为土，曰戊已，可比于中央黄帝。肾为水，曰壬癸，可比于北方黑帝。人之初生，故无形象，止于一阴一阳。及其胎完，而有肠胃，乃分六气，三男三女而已。一气运五行，五行运六气。先识阴与阳，阳有阴中阳，阴有阳中阴。次识金、木、水、火、土，而有水中火，火中水，水中金，金中木，木中火，火中土。五者互相交合，所以二气分而为六气，大道散而为五行。如冬至之后，一阳生五方之地，而阳皆生也。一帝行令，而四帝助之。若以春令既行，黑帝不收其令，则寒不能变温。赤帝不备其令，则温不能变热。及夫夏至之后，一阴生五方之天，而阴皆降也。一帝行令，而四帝助之。若以秋令既行，赤帝不收其令，则热不能变凉。黑帝不备其令，则凉不能变寒。冬至阳生于地，以朝气于天也。夏至阴生于天，以朝气于地也。奉道之士，当深究此理。日月之间，一阳始生，而五脏之气朝于中元，一阴始生，而五脏之液，朝于下元。阴中之阳，阳中之阳，阴阳中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫，是皆朝元者也。”

吕曰：“阳生之时，而五气朝于中元。阴生之时，而五液朝于下元。使阳中之阳，阴中之阳，阴阳中之阳以朝上元。若此修持，寻常之士亦有知者，如何得超脱以出尘俗？”

钟曰：“若以元阳之气，以一阳始生之时，上朝中元，是人皆如此。若以积气生液，以一阴始生之时，下朝下元，是人皆如此。若此行持，故不能超脱，然而欲超凡入圣，脱质升仙，当先龙虎交媾而成大药。大药既成而生真气。真气既生，于年中用月，月上定兴衰。月中用日，日上数直事。日中用时，时上定息数。以阳养阳，阳中不得留阴。以阳炼阴，阴中不得散阳。凡春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱。人以肾为根本。每时一季脾旺而肾弱，独肾于四时有损。人之多疾病者，此也。凡以甲乙在肝直事，防脾气不行。丙丁在心直事，防肺气不行。戊已在脾直事，防肾气不行。庚辛在肺直事，防肝气不行。壬癸在肾直事，防心气不行。一气盛而一气弱，一脏旺而一脏衰。人之多疾病者，此也。凡以心气萌于亥而生于寅，旺于已而弱于申。肝气萌于申而生于亥，旺于寅而弱于巳。肺气萌于寅而生于巳，旺于申而弱于亥。肾气萌于巳而生于申，旺于亥而弱于寅。脾气春则随肝，而夏则随心，秋随肺而冬在随肾。人之不知日用，莫晓生旺强弱之时，所以多疾病者，此也。若此日、月、时三阳既聚，当炼阳而使阴不生，若此日、月、时三阴既聚，当养阳而使阳不散。又况以纯阳之气炼五脏之气不息，而出本色，一举而到

天池。始以肾之无阴而九江无浪，次以肝之无阴而八关永闭，次以肺之无阴而金火同炉，次以脾之无阴而玉户不开，次以真气上升，四俀聚而为一。纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火。水火相包而含之为一，以入神宫，定息内观。一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之境。风光景物不比尘俗，繁华美丽胜过人世。楼台宫阙，碧瓦凝烟。珠翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃日超内院，而阳神方得聚会而还上丹，炼神成仙以合大道。一撞天门，金光影里以现法身，闹花深处而坐凡体。乘空如履平川，万里若同展臂者也。复回再入本躯，神与形合，天地齐其长久者也。厌居尘世，寄下凡胎而返十洲。于紫府太徽真君处，契勘乡原，对会名姓，较量功行之高下，得居三岛，而遨游永在于风尘之外，其名曰超尘脱凡。”

吕曰：“炼形止于住世，炼气方可升仙。世人不达玄机，无药而先行胎息。强留在腹，或积冷气而成病，或发虚阳而作疾。修行本望长生，似此执迷，尚不免于疾病。殊不知胎仙就而真气生，真气生而自然胎息。胎息以炼气，炼气以成神。然而炼气，必审年中之月，月中之日，日中之时。端居静室，忘机绝迹。当此之时，心境未除者，悉以除之，或而妄想不已，智识有漏，志在升仙而心神不定，为之奈何？”

钟曰：“交合各有时，行持各有法。依时行法，即法求道，指日成功，易如反掌。古今达士，闭目冥心以入希夷之域，良以内观而神识自住矣。”

论内观第十六

吕曰：“所谓内观之理，可得闻乎？”

钟曰：“内观、坐忘、存想之法，先贤后圣有取者、有不取者。虑其心猿意马，无所停留。恐因物而丧志，而无中立象。使耳不闻而目不见，心不狂而意不乱。存想事物，而内观坐忘，不可无矣。奈何少学无知之徒，不知交合之时，又不晓行持之法，但望存想而成功。意内成丹，想中取药。鼻抽口咽，望有形之日月，无为之天地，留止腹中，可谓儿戏。所以达士奇人，于坐忘存想一旦毁之，乃曰梦里得财，安能济用？画地为饼，岂可充饥？空中又空，如镜花水月，终难成事。然而有可取者。盖易动者片心，难伏者一意。好日良时，可采可取也。虽知清净之地，奈何心为事役，志以情移。时比电光，寸阴可惜，毫末有差，而天地悬隔、积年累月而不见功，其失在心乱而意狂也。

善视者，志在丹青之美，而不见泰华。善听者，志在丝竹之音，而不闻雷霆。耳目之用小矣，尚以如此，况一心之纵横六合，而无不赅，得时用法之际，能不以存想、内观而致之乎？"

吕曰："所谓存想、内观，大略如何？"

钟曰："如阳升也，多想为男、为龙、为火、为天、为云、为鹤、为日、为马、为烟、为霞、为车、为驾、为花、为气。若此之类，皆内观存想，如是以应阳升之象也。如阴降也，多想为女、为虎、为水、为地、为雨、为龟、为月、为牛、为泉、为泥、为船、为叶。若此之类，皆内观存想，如是以应阴降之象也。青龙、白虎、朱雀、玄武，既有此名，须有此象。五岳、九州、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼，呼名比类，不可具述，皆以无中立象以定神识。未得鱼则筌不可失矣，未获兔则蹄不可无矣。后车将动，必履前车之迹。大器已成，必为后器之模。则内观之法行持不可缺矣。亦不可执之于悠久，绝之于斯须。皆不可也。若以绝念无想，是为真念，真念是为真空。真空一境，乃朝真迁化而出昏衢，超脱之渐也。开基创始，指日进功，则存想可用。况当为道日损，以入希夷之域，法自减省，全在内观者矣。"

吕曰："若以龙虎交媾而匹配阴阳，其想也何似？"

钟曰："初以交合配阴阳而定坎离，其想也，九皇真人引一朱衣小儿上升，九皇真母引一皂衣小女下降，相见于黄屋之前。有一黄衣老妪接引，如人间夫妇之礼，尽时欢悦。女子下降，儿子上升，如人间分离之事。既毕，黄妪抱一物，形若朱桔，下抛入黄屋，以金器盛留。然此而者，是乾索于坤，其阳复还本位，以阳负阴而还本乡。是此女者，是坤索于乾，其阴复还本位，以阴抱阳而会本乡。是曰坎离相交，而匹配阴阳之想也。若以炎炎火中，见一黑虎而上升。滔滔浪里，见一赤龙而下降。二兽相逢，交战在楼阁之前。朱门大启，焞焞烟焰之中，有王者指顾。大火焚天，而上有万丈波涛，火起复落，烟焰满于天地。龙虎一盘一俥，而入一金器之中。下入黄屋之间，似置在笼柜之中。若此龙虎交媾而变黄芽之想也。"

吕曰："匹配阴阳、龙虎交媾、内观、存想既已知之矣、所谓进火烧炼丹药者，所想如何？"

钟曰："其想也，一器如鼎如釜，或黄或黑。形如车轮，左青龙而右白虎，前朱雀而后玄武。傍有二臣，衣紫袍，躬身执圭而立。次有仆吏之类，执薪燃火于器。次有一朱衣王者，乘赤马，驾火云，自空而来，举鞭指呼，唯恐火小焰微。炎炎亘空，撞天欲出。天关不开，烟焰

复下，周围四匝。人物、器釜、王者、大臣、尽在红焰之中，互相指呼，争要进火。器中之水，无气而似凝结。水中之珠，无暗而似光彩。若此进火烧丹药之想也。"

吕曰："内观存想，止于采药进火而有耶？逐法逐事而有耶？"

钟曰："云雷下降，烟焰上起。或而天雨奇花，祥风瑞气起于殿庭之下。或而仙娥玉女，乘彩凤祥鸾自青霄而来金盘中，捧玉露霞浆，而下献于王者，若此乃金液还丹而既济之想也。若龙虎曳车于火中，上冲三关，三关各有兵吏，不计几何。器仗戈甲，恐惧于人。先以龙虎撞之不开，次以大火烧之方启，以至昆仑不住，及到天池方止。或而三鹤冲三天，或而双蝶入三宫，或而五彩云中，捧朱衣小儿而过天门。或而金车玉辂，载王者而超三界。若此，肘后飞金晶，大河车之想也。及夫朱衣使者，乘车循行，自冀州入兖州，自兖州入青州，自青州入徐州，自徐州入扬州，自扬州入荆州，自荆州入梁州，自梁州入雍州，自雍州复还冀州。东、西、南、北，毕于豫州停留，而后循行。所得之物金玉，所干之事凝滞。一吏传命，而九州通和。周而复始，运行不已。或而游五岳，自恒山为始。或而泛五湖，自北沼为始。或而天符敕五帝，或而王命诏五侯。若此还丹之想也。及夫珠玉散掷于地，或而雨露济泽于物，或而海潮泛满百川，或而阴生以发万汇，或而火发以遍天地，或而烟雾以充宇宙。若此炼形之想也。及夫或如鹤之辞巢，或如龙之出穴，或如五帝朝天，或如五色云起，或如跨丹凤而冲碧落，或如梦寐中而上天衢，或如天花乱坠，仙乐嘈杂，金光缭绕以入宫殿繁花入处。若此皆朝元之想也。朝元之后，不复存想，方号内观。"

吕曰："内观玄理，不比前法，可得闻乎？"

钟曰："古今修道之士不达天机，始也不解，依法行持，欲以速求超脱。多入少出而为胎息，冥心闭目以行内观。止于定中以出阴神，乃作清灵之鬼，非为纯阳之仙。真仙上圣，所以采药进火抽铅添汞，还丹炼形，朝元合气。苦语详言而深说，惟恐世人不悟，而于内观，未甚留意。殊不知内观之法，乃阴阳变换之法，仙凡改易之时。奉道之士，勿得轻示而小用之矣。且以前项之事，交会有时日，行持有法则，凡能谨节信心，依时行法，不差毫末，指日见功。若此内观，一无时日，二无法则。所居深静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达磨面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始出凡笼。故于内观，诚为难事。始也自上而下，紫河车搬入天宫。天宫富贵，孰不钦羡？或往或

来，繁华奢侈，人所不得见者，悉皆有之。奉道之士，平日清静而守于潇洒，寂寞既已久矣，功到数足，辄受快乐。楼台珠翠，女乐笙簧，珍羞异馔，异草奇花，景物风光，触目如昼。彼人不悟，将谓实到天宫。不知自身内院，认作真境。因循而不出入，乃曰困在昏衢，而留形住世，不得脱质以为神仙。未到天宫，方在内观。阴鬼外魔，因意生像，因像生境，以为魔军。奉道之人，因而狂荡而入于邪中。或而失身于外道，终不能成仙。或以三尸七魏，唯愿人死而自身快乐。九虫六贼，苦于人安，则存留无处”。

论魔难第十七

吕曰：“内观以聚阳神，炼神以超内院，上涌以出天门，直超而入圣品。既出既入，而来往无差。或来或往，而远近不错。欲住世，则神与形合。欲升仙，则远游蓬岛。若此功满三千，而自内观以得超脱。不知阴鬼邪魔如何制使，奉道之人不得升仙者也。”

钟曰：“奉道之士，始有信心，以恩、爱、名、利一切尘劳之事，不可变其大志。次发苦志，以勤劳、寂寞一切清虚之境不可改变其初心苦志。必欲了于大成，止于中成而已。必欲了于中成，止于小成而已。又况不识大道，难晓天机。所习小法，而多好异端。岁月蹉跎，不见其功。晚年衰老，复入轮回。致使好道之士，以长生为妄说、超脱为虚言。往往闻道而不信，心纵信之而无苦志。对境生心，以物丧志，终不能出于十魔、九难之中矣。”

吕曰：“所谓九难者，何与？”

钟曰：“大药未成，而难当寒暑，于一年之内，四季要衣。真气未生，而尚有饥渴，于一日之内，三餐要食。奉道之士所患者，衣食逼迫，一难也。及夫宿缘孽重，流于今世填还。忙里偷闲，犹为尊长约束。制于尊亲而不忍逃离，一向清闲而难得为暇。奉道之士，所患者，尊长邀拦，二难也。及夫爱者妻儿，惜者父母，恩枷情杻，每日增添。火院愁车，无时休歇。纵有清静之心，难敌愁烦之境。奉道之士所患者，恩爱牵缠，三难也。及夫富兼万户，贵极三公。妄心不肯暂休，贪者惟忧不足。奉道之士所患者，名利萦绊，四难也。及夫少年不肯修持。一以气弱成病，顽心绝无省悟。一以阴根成灾，现世一身受苦，而与后人为诫。奉道之士所患者，灾祸横生，五难也。及夫人以生死事大，急于求师，不择真伪。或师于辩辞利口，或师于道貌古

颜。始也自谓得遇神仙，终久方知好利之辈。奉道之士所患者，盲师约束，六难也。及夫盲师狂友妄指傍门，寻枝摘叶而于无契合，小法异端而互相指诀。殊不知日月不出，出则大明，使有目者皆见，雷霆不震，震则大惊，使有耳者皆闻。彼以爝火之光，井蛙之语，荧荧唧唧，而岂有合同？奉道之士所患者，议论差别，七难也。及夫朝为而夕改，坐作而立志，悦于须臾而厌于持久，始于忧勤而终于懈怠。奉道之士所患者，志意懈怠，八难也。及夫身中失年，年中失月，月中失日，日中失时。少时名利不忘于心，老而儿孙常在于意。年光有限，勿谓今年已过以待明年。人事无涯，勿谓今日已过以待明日。今日尚不保明日，老年争却得少年？奉道之士所患者，岁月蹉跎，九难也。免此九难，方可奉道。九难之中，或有一二不可行持，但以徒劳而不能成功者也。"

吕曰："九难既已知矣。所谓十魔者，可得闻乎？"钟曰："所谓十魔者，凡有三等。一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。如满目花芳，满耳笙簧。舌求甘味，鼻好异香，情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六贼魔也。如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠帘绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂。如见，不得认，是富魔也。如金鞍宝马，重盖昂昂，侯封万户，使节旌幢，满门青紫，鞭笏盈床。如见，不得认，是贵魔也。如轻烟荡漾，暖日舒长，暴风大雨，雷震电光，笙簧嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是六情魔也。如亲戚患难，眷属灾伤，儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻妾分张。如见，不得认，是恩爱魔也。如失身火镬，堕落高冈，恶虫为害，毒药所伤。路逢凶党，犯法身亡。如见，不得认，是患难魔也。如十地当阳，三清玉皇，四神七曜，五岳八王，威仪节制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。如云屯士马，兵刃如霜，戈矛斗举，弓箭齐张，争来杀害，骁捷难当。如见，不得认，是刀兵魔也。如仙娥玉女，罗列成行，笙簧嘹亮，齐举霓裳，双双红袖，争献金觞。如见，不得认，是乐魔。如几多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，殢人骄态，争要成双。如见，不得认，是女色魔也。是此十魔，难有不认者是也。

既认则著，既著则执，所以不成道者，良以此也。若以奉道之人，身外见在而不认不执，则心不退而志不移。梦寐之间不认不著，则神不迷而魂不散。内观之时，若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。急起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散。用紫河车搬运自己之阳神，超内院而上天宫，然后以求超脱。今古好道之

流，有清静之心，对境改志，往往难逃于十魔九难。空有好道之虚名，终不见得道之实迹。或而出离尘劳，幽居绝迹而志在玄门。于九难不能尽除，在十魔或著一二。非不得道也，而于道中或得中成，或得小成。而于仙中，或为人仙，或为地仙。若以尽除魔难，序证验而节节升迁，以内观合就阳神，指日而归三岛。

论证验第十八

吕曰："嫌者病，而好道之人求无病而安长。怕者死，而好道之人欲不死而长生。举世人在世中，而好道之人欲升仙游物外。举世人在地上，而好道之人欲超凡而入洞天。所以甘于劳苦而守于贫贱，游心在清淡潇洒之中，潜迹于旷野荒僻之地。一向行持，不知功之深浅，法之交换，难测改易之早晚。所谓下功之后，而证验次序如何？"

钟曰："苦志行持，终不见功者，非道负人。盖奉道之人，不从明师，而所受非法。依法行持，终不见功者，非道负人。盖奉道之人不知时候，而所以不成。若遇明师而得法，行大法以依时，何患证验而不有也。"

吕曰："所谓法者，有数乎？所谓时者，有数乎？"

钟曰："法有十二科：匹配阴阳第一、聚散水火第二、交媾龙虎第三、烧炼丹药第四、肘后飞金晶第五、玉液还丹第六、玉液炼形第七、金液还丹第八、金液炼形第九、朝元炼气第十、内观交换第十一、超脱分形第十二。其时，则年中法天地阴阳升降之理，月中法日月往来之数。日中有四正、八卦、十干、十二支、一百刻、六千分。依法区分，自一日之后，证验次序，以至脱质升仙，无差毫末。始也淫邪尽罢，而外行兼修，凡采药之次而金精充满，心境自除，以煞阴鬼。次心经上涌，口有甘液。次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声。次魂魄不定，梦寐多有恐悸之境。次六腑四肢或生微疾小病，不疗自愈。次丹田夜则自暖，形容昼则清秀。次居暗室而目有神光自现。次梦中雄勇，物不能害，而人不能欺，或如抱得婴儿归。次金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏。次鸣雷一声，关节通连而惊汗四溢。次玉液烹漱以成凝酥。次灵液成膏，渐畏腥膻，以充口腹。次尘骨将轻而变阳神，步趋奔马，行止如飞。次对境无心，而绝嗜欲。次真气入物，可以疗人疾病。次内观明朗而不暗昧。次双目瞳仁如点漆，皱脸重舒而绀发再生，已少者永驻童颜。次真气渐足而似常饱，所食不多而饮酒无量，终不见醉。次身

体光泽神气秀媚，圣丹生味。灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之，次以目睹百步而见秋毫。次身体之间，旧痕残靥，自然消除，涕泪涎汗亦不见有。次胎完气足以绝饮食。次内志清高，以合太虚，凡情凡爱，心境自绝。下尽九虫，上死三尸。次魂魄不游，以绝梦寐。神彩精爽，更无昼夜。次阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑。次生死不能相干，而坐忘内观以游华胥。神仙之国，女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也。次功满行足，阴功报应，审授三清真箓。阴阳变化，可能预知人事举止，先见灾福。次触目尘冗，以厌往还，洁身静处，胎仙可见，身外有身，是为神圣。次真气纯阳，吁呵可干外汞。次胎仙常欲腾飞，祥光生于卧室。次静中时闻乐声。次常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨俗体也。次神彩自可变移，容仪成而仙姿。可比玉树，异骨透出金色。次行止去处，常有神僦自来朝现，驱用指呼，一如己意。次静中外观，紫霞满目，顶外下现金光罩体。次身中忽化火龙飞，或而玄鹤起，便是神灵已脱凡骨而超出俗流，乃曰超脱。超脱之后，彩霞缭绕，端气纷纭，天雨奇花，玄鹤对飞。异香散而玉女下降，授天书紫诏既毕，而仙冠、仙衣之属具备。节制威仪，前后左右不可胜纪。相迎相引，以返蓬莱，而于紫府朝见太微真君。契勘乡原名姓，校量功行等殊，而于三岛安居，乃曰真人仙子。”

吕曰：“今日特蒙尊师开说希夷大理、天地玄机。不止于耳目清明而精神秀媚。残躯有托终，不与粪壤同类。然而知之者未必能行，行之者未必能得。念以生死事大而时光迅速，虽知妙理，未得行持，终不成功，与不知无异，敢求指教交会之时，行持之法，如何下手，如何用功？”

钟曰：“仆有《灵宝毕法》，凡十卷一十二科。中有六义：一曰金诰、二曰玉书、三曰真元、四曰比喻、五曰真诀，六曰道要。包罗大道，引喻三清。指天地阴阳之升降为范模，将日月精华之往来为法则，实五仙之旨趣，乃三成之规式，当择日授于足下”。

灵宝毕法

正阳真人钟离权著　纯阳真人吕洞宾传

道不可以言传，不可以名纪。

历古以来，升仙达道者不为少矣。仆志慕前贤，心怀大道，不意

运起刀兵，时危世乱。始以逃生，寄迹江湖岩谷，退而识性留心，惟在清净希夷。历看丹经，累参道友。止言养命之小端，不说真仙之大道。

因于终南山石壁间，获收《灵宝经》三十卷。上部金诰书，元始所著。中部玉书录，元皇所述。下部真源义，太上所传。共数千言、予宵衣旰食，远虑深省，乃悟阴中有阳，阳中有阴，本天地升降之义。气中生水，水中生气，亦心肾交合之理。比物之象，道不远人。配合甲庚，方验金丹有准。抽添卯酉，自然火候无差。红铅黑铅，彻底不成大药。金液玉液，到头方是还丹。从无入有，尝怀征战之心。自下升高，渐入希夷之域。抽铅添汞，致二八之阴消。换骨炼形，使九三之阳长。水源清浊，辨于既济之时。内景真虚，识于坐忘之日。玄机奥旨，难以尽形。方册灵宝妙理，可用入圣超凡。总而为三乘之法，名《灵宝毕法》。

大道圣言，不敢私于一己，用传洞宾足下。道成勿秘，当贻后来之士。

正阳真人钟离权云房序。

上卷·小乘安乐延年法四门

匹配阴阳第一

玉书曰："大道无形，视听不可以见闻；大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名，名之大者天地也。天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上。覆载之间，上下相去八万四千里，气质不能相交。天以乾索坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索乾而还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降，运于道，所以天地长久。"

真源曰："天地之间，亲乎上者为阳，自下而上，四万二千里，乃曰阳位。亲乎下者为阴，自下而上，四万二千里，乃曰阴位。既有形名，难逃度数。且一岁者，四时、八节、二十四气、七十二候，三百六十日、四千三百二十辰。十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，四时为一岁。

"一岁以冬至节为始。是时也，地中阳升，凡一气十五日上升七千里。三气为一节，一节四十五日，阳升共二万一千里。二节为一时，一时九十日，阳升共四万二千里，正到天地之中，而阳合阴位。是

时阴中阳半，其气为温，而时当春分之节也。过此，阳升而入阳位，方曰得气而升，亦如前四十五日立夏。立夏之后，四十五日夏至，夏至之节阳升。通前计八万四千里以到天，乃阳中有阳，其气热。积阳生阴，八阴生于二阳之中，自夏至之节为始。是时也，天中阴降。凡一气十五日下降七千里，三气为一节，一节四十五日，阴降共两万一千里。二节为一时，一时九十日，阴降共四万二千里，以到天地之中，而阴交阳位。是时阳中阴半，其气为凉，而时当秋分之节也。过此，阴降而入阴位，方曰得气而降，亦如前四十五日立冬。立冬之后，四十五日冬至，冬至之节阴降，通前计八万四千里以到地，乃阴中有阴，其气寒。积阴生阳，一阳生于二阴之中。自冬至之后，一阳复升如前。运行不已，周而复始，不失于道。

"冬至阳生，上升而还天。夏至阴生，下降而还地。夏至阳升到天而一阴来至，冬至阴降到地且一阳来至。故曰，夏至冬至，阳升于上。过春分而入阳位，以离阴位。阴降于下，过秋分而入阴位，以离阳位。故曰，春分秋分。凡冬至阳升之后，自上而下。非无阴降也。所降之阴，乃阳中之余阴，止于阳位中消散而已。纵使下降得位，与阳升相遇，其气绝矣。凡夏至阴降之后，自上而下，非无阳升也。所升之阳，乃阴中之余阳，止于阴位中消散而已。纵使上升得位，与阴降相遇，其气绝矣。阴阳升降，上下不出于八万四千里，往来难逃于三百六十日。即温、凉、寒、热之四气而识阴阳，即阳升阴降之八节而知天地。以天机测之，庶达天道之绪余。若以口耳之学，较量于天地之道，安得筹算而知之乎？"

比喻曰："道生万物，天地乃物中之大者，人为物中之灵者。别求于道，人同天地。以心比天，以肾比地。肝为阳位，肺为阴位。心肾相去八寸四分。其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴。子午之时，比夏至冬至之节，卯酉之时，比春分秋分之节。以一日比一年，以一日用八卦，时比八节。子时肾中气生，卯时气到肝，肝为阳，其气旺。阳升以入阳位，春分之比也。午时气到心，积气生液，夏至阳升到天而阴生之比也。午时，心中液生，酉时，液到肺。肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也。子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始，日月循环。无损无亏，自可延年。"

真诀曰："天地之道一得之，惟人也。受形于父母，形中生形，去道愈远。自胎完气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真气。虽有自然之气液相生，亦不得如天地之升降。且一呼元气出，一吸元气入。

接天地之气,既入不能留之,随呼而复出。本宫之气,反为天地夺之。是以气散难生液,液少难生气。当其气旺之时,日用卯卦,而于气也多入少出。强留在腹。当时自下而升者不出,自外而入者暂住。二气相合,积而生五脏之液。还元愈多,积日累功,见验方止。"

道要曰:"欲见阳公长子,须是多入少出。从他儿女相争,过时求取真的。"

此乃积气生液,积液生气,匹配气液相生之法也。行持不过一年夺功,以一岁三百日为期。旬日见验:"进得饮食而疾病消除。头目清利,而心腹空快。多力少倦,腹中时闻风雷之声。余验不可胜纪。

解曰:"阳公长子者,乾索于坤,如气升而上也。儿是气,自肾中升。女是液,自心中降。相争儿女,上下之故。闭气而生液,积液而生气,匹配两停,过时自得真水也。"

直解曰:"此乃下手之初,于卯卦阳升气旺之时,多吸天地之正气以入,少呼自己之元气以出。使二气相合,气积而生液,液多而生气。乃匹配阴阳,气液相生之法也。"

聚散水火第二

金诰曰:"所谓大道者,高而无上,引而仰观,其上无上,莫见其首,所谓大道者,卑而无下,俯而俯察,其下无下,莫见其基。始而无先,莫见其前。终而无尽,莫见其后。大道之中而生天地,天地有高下之仪。天地之中而有阴阳,阴阳有始终之数。一上一下,仰观俯察,可以测其机。一始一终,度数推算,可以得其理。以此推之,大道可知也。"

真源曰:"即天地上下之位,而知天地之高卑。即阴阳终始之期,而知天道之前后。天地不离于数,数终于一岁。阴阳不失其宜,宜分于八节。冬至一阳生,春分阴中阳半,过此纯阳而阴尽。夏至阳太极而一阴生,秋分阳中阴半,过此纯阴而阳尽。冬至阴太极而一阳生,升降如前。上下终始,虽不能全尽大道,而不失大道之体。欲识大道,当取法于天地,而审于阴阳之宜也。"

比喻曰:"以心肾比天地,以气液比阴阳,以一日比一年。日用艮卦比一年,用立春之节。乾卦比一年,用立冬之节。天地之中,亲乎下者为阴。自下而上,四万两千里,乃曰阴位。冬至阳生而上升,时当立春,阳生于阴位之中,二万一千里是阳难胜于阴也。天地之中,亲乎上者为阳。自上而下,四万二千里,乃曰阳位。夏至阴生而下

降，时当立秋，阴降于阳位之中二万一千里，是阴难胜于阳也。时当立夏，阳升而上，离地六万三千里，去天二万一千里，是阳得位而阴绝也。时当立冬，阴降而下，离天六万三千里，去地二万一千里，是阴得位而阳绝也。一年之中，立春比一日之时，艮（即丑寅时）卦也。肾气下传膀胱，在液中微弱，乃阳气难升之时也。一年之中，立冬比一日之时，乾（即戌亥时。）卦也。心液下人，将欲还元，复入肾中，乃阴盛阳绝之时也。人之致病者，惟阴阳不和。阳微阴多，故病多。”

真诀曰：“阳升立春，自下而上，不日而阴中阳半矣。（艮卦丑寅、气微。）阴降立冬，自上而下，不日而阳中阴半矣。（乾卦戌亥、气散。）天地之道如是。

“惟人也，当艮卦气微，不知养气之端，乾卦气散，不知聚气之理。日夕以六欲七情，耗散元阳，使真气不旺。走失真气，使真液不生。所以不得如天地之长久。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。朝屯者，盖取一阳在下，屈而未伸之义。其在我者养而伸之，勿使耗散。暮蒙者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义。其在我者昧而明之，勿使走失。

“是以日出当用艮卦之时以养元气，勿以利名动其心，勿以好恶介其意。当披衣静坐，以养其气，绝念忘情，微作导引。手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生。内保元气上升，以朝于心府，或咽津一两口，搓摩头面三二十次，呵出终夜壅聚恶浊之气。久而色泽充美。肌肤光润。（艮卦养元气。）

“又于日入当用乾卦之时，以聚元气。当人室静坐，咽气搐外肾。咽气者，是纳心火于下；搐外肾者，是收膀胱之气于内。（乾卦聚元气。）使上下相合肾气之火。三火聚而为一，以补暖下田。无液则聚气生液，有液则炼液生气。名曰聚火，又曰太乙含真气也。早朝咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。”

道要曰：“花残叶落深秋，玉人懒上危楼。欲得君民和会，当时宴罢频收。”

此纳心气，而收膀胱气不令耗散，而相合肾气，以接坎卦气海中新生之气也。必以立冬为首，见验方止。行持不过一年夺功，以一岁三百日为期。旬日见验：容颜光泽，肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。如惜岁月，不倦行持。只于匹配阴阳功内，稍似见验，叙入此功。日用添入艮卦，略行此法。乾卦三元用事，应验方止。（三元。乾艮震也。）

解曰："花残叶落深秋者，如人气弱，日暮之光。阳气散而不升，故曰懒上危楼。楼者，十二重楼也。心为君火，膀胱民火。咽气搐外肾，使心与外肾气聚而为一，故曰和会。宴，乃咽也。收，乃搐也。早晨功不绝者，此法为主本也。"

直解曰："艮卦阳气微，故微作导引伸缩，咽津摩面，而散火于四体，以养元气。乾卦阳气散，故咽心气，搐外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气。故曰聚散水火，使根厚牢固也。"

交媾龙虎第三

金诰曰："太元初判而有太始，太始之中而有太无，太无之中而有太虚，太虚之中而有太空，太空之中而有太质。太质者，天地清浊之质也，其质如卵，而玄黄之色，乃太空之中一物而已。

"阳升到天，太极而生阴，以窈冥抱阳而下降。阴降到地，太极而生阳。以恍惚负阴而上升。一升一降，阴降阳升。天地行道，万物生成"。

真源曰："天如覆盆，阳到难升。地如磐石，阴到难入。冬至而地中阳升，夏至到天，其阳太极而生阴。所以阴生者，以阳自阴中来而起于地，恍恍惚惚，气中有水，其水无形，夏至到天。积气成水，是曰阳太极而阴生也。夏至而天中阴降，冬至到地。其阴太极而阳生。所以阳生者，以阴自阳中来而出于天，杳杳冥冥，水中有气，其气无形，冬至到地。积水生气，是曰阴太极而阳生也"。

比喻曰："以身外比太空，以心肾比天地，以气液比阴阳，以子午比冬夏。子时乃曰坎卦，肾中气生。午时乃曰离卦，心中液生。肾气到心，肾气与心气相合，而太极生液。所以生液者，以气自肾中来，气中有真水，其水无形。离卦到心，接著心气，则太极而生液者如此。

"心液到肾，心液与肾水相合，而太极复生于气。所以生气者，以液自心中来，液中有真气，其气无形。坎卦到肾，接著肾水，则太极而生气者如此。可比阳升阴降，至太极而相生。所生之阴阳，阳中藏水，阴中藏气也"。

真诀曰："肾中生气，气中有真水。心中生液，液中有真气。真水真气，乃真龙真虎也。阳到天而难升，太极生阴。阴到地而难入，太极生阳。天地之理如此。人不得比天地者，六欲七情感物丧志，而耗散元阳，走失真气。当离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口咽下。自然肾气与心气相合，太极生液。及坎卦心液

到肾，接著肾水，自然心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液，真水恋气，本自相合。故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若火候无差，抽添合宜，三百日养就真胎，而成大药。乃炼质焚身，朝元超脱之本也”。

道要曰："一气初回元运，真阳欲到离宫。捉取真龙真虎，玉池春水溶溶。"

此恐泄元气而走真水于身外也。气散难生液，液少而无真气。气水不交，安成大药？当此年中用月，以冬至为始。日中用时，以离卦为期。或以晚年奉道，根元不固。自度虚损，而气不足之后。十年之损，一年用功补之。名曰采补还丹。补之过数，止行此法，名曰水火既济。可以延年益寿，乃曰人仙，功验不可备纪。若补数足，而口生甘津，心境自除，情欲不动，百骸无病，而神光暗中自现，双目时若惊电。以冬至为始，谨节用法。三百日脱其真胎，名曰胎仙。

解曰："在外午时为离卦，太阳为真阳。在人心为离宫，元阳为真龙也。真虎乃肾气中之水，真龙心液中之气。口为玉池，津为春水"。

直解曰："一气初回元运，以冬至为始，即子月也，真阳欲到离宫。以离卦为期，即午时也。真龙者，心液中之气。真虎者，肾气中之水。气水相合，乃曰龙虎交媾也"。

烧炼丹药第四

金诰曰："天地者，大道之形。阴阳者，大道之气。寒、热、湿、凉，形中有气也。云、雾、雨、露，气中有象也。地气上升，腾而为云，散而为雨。天气下降，散而为雾，凝而为露。积阴过，则露为雨、为霜、为雪；积阳过，则雾为烟、为云、为霞。阴中伏阳，阳气不升，击搏而生雷霆。阳中伏阴，阴气不降，凝固而生雹霰。阴阳不合，相对而生闪电。阴阳不匹配，乱交而生虹霓。积真阳以成神，而丽乎天者星辰。积真阴以成形，而壮乎地者土石。星辰之大者日月，土石之贵者金玉。阴阳见于有形，上之日月，下之金玉也。"

真源曰："阴不得阳不生，阳不得阴不成。积阳而神丽乎天而大者日月也，日月乃真阳而得真阴以相成也。积阴而形壮于地而贵者金玉也，金玉乃真阴而得真阳以相生也。（戌亥行持。离卦采药。乾卦进火）。"

比喻曰："真阳比心液中真气，真阴比肾气中真水。真水不得真气不生，真气不得真水不成。真水真气，比于离卦，和合于心上肺下，

如子母之相恋，夫妇之相爱。自离至兑，兑卦阴旺阳弱之时，比日月之下弦，金玉之在晦，不可用也。日月以阴成阳，数足生明。金玉以阳生阴，气足生宝。金玉成宝者，盖以气足而进之以阳；日月生明者，盖以数足受之以魂。比于乾卦进火，炼阳无衰，火以加数而阳长生也。”

真诀曰：“离卦龙虎交媾，名曰采药。时到乾卦，气液将欲还元，而生膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后，肝之左，肺之右，小肠之右，大肠之左。当时脾气旺而肺气盛，心气绝而肝气弱。真气本以阳气相合而来，阳气既弱，而真气无所恋，徒劳用工。而采合必于此时。神识内守，鼻息绵绵。以肚腹微胁，脐肾觉热太甚，微效轻勒；腹脐未热紧勒，渐热即守常，任意放志以满乾坤，乃曰勒阳关炼丹药，使气不上行以固真水。经脾宫，随呼吸而搬运于命府黄庭之中。气液造化时，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金。乃曰金丹，其功不小矣。”

道要曰：“采药须凭玉兔，（采药心气。玉兔肾水。）成亲必籍黄婆。等到雍州相见，（雍州乾卦。）奏传一曲阳歌。”

此乃与采药日用对行。

凡以晚年补完十损一补之功，此法名曰炼汞补丹田。补之数足，止于日用离卦采药，乾卦烧炼勒阳关。春冬多采少炼，乾一而离二，倍用功也。秋夏少采多炼，离一而乾二，倍用功也。随年月气旺，采炼之功效在前。可延年住世，而为人仙。若以补数既足，见验进功，亦谨节用功。采药一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，而胎仙完。凡药力全，而后进火加数，乃曰火候。凡圣胎坚后，火候加至小周天数，乃曰小周天。凡胎圆，真气生，火候加至大周天数，乃曰周天火候。采药而交媾龙虎，炼药而进火方为入道。当绝迹幽居，心存内观，内境不出，外境不入。如妇之养孕，龙之养珠。虽饮食寤寐之间，语默如婴儿，举止如室女。尤恐有失有损，心不可暂离于道也。

解曰：“药是心中真气，兔是肾中真水，黄婆是脾中真液，和合气水而入黄庭。雍州：乾卦，勒阳关：胁腹也。（以上安乐延年之诀。）”

右小乘法四门，系人仙。

中卷·中乘长生不死法三门

肘后飞金晶第五

金诰曰："阴阳升降，不出天地之内。日月运转，而在天地之外。东西出没，以分昼夜。南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推。积日为月，积月为岁。月之积日者，以其魄中藏魂，魂中藏魄也。岁之积月者，以其律中起吕，吕中起律也。日月运行，以合天地之机，不离乾坤之数。万物生成，虽在于阴阳，而造化亦资于日月。"

真源曰："天地之形，其状如卵。六合之内，其圆如球。日月出没，运行于一天之上，一地之下。上下东西，周行如飞轮。东生西没，日行阳道。西生东没，月行阴道。

"一日之间，而分昼夜，冬至之后，日出自南而北。夏至之后，日出自北而南。冬之夜，乃夏之日。夏之夜，乃冬之日。一年之间，而定寒暑。

"日月之状，方圆八百四十里。四尺为一步，三百六十步为一里。凡八刻二十分为一时，十二时为一日。一月三十日，共三百六十时，计三千刻，一十八万分也。且以阳行乾，其数用九。阴行坤，其数用六。魄中魂生，本自旦日。盖九不对六，故三日后魄中生魂。凡一昼夜，一百刻六十分。魂于魄中，一进七十里。六昼夜，进四百二十里，而魄中魂半，乃曰上弦。又六昼夜，进四百二十里。通前共进八百四十里，而魄中魂全。阳满阴位，乃曰月望。自十六日为始，魂中生魄。凡一昼夜，一百刻六十分，魄于魂中，一进七十里。六昼夜，共进四百二十里，而魂中魄半，乃曰下弦。又六昼夜，进四百二十里。通前共进八百四十里，而魂中魄全，阴满阳位。月中尚有余光者，盖六不尽九，故三日后，月魄满宫，乃曰月晦。月旦之后，六中起九。月晦之前，九中起六。数有未尽，而生后有期。

"积日为月，积月为岁。以月言之，六律六吕。以六起数，数尽六位。六六三十六，阴之成数也。以日言之，五日一候。七十二候，八九之数。至重九以九起数，数尽六位。六九五十四，阳之成数也。一六一九，合而十五。十五，一气之数也。二十四气，当八节之用，而见阴阳升降之宜。一六一九，以四为用，合四时而倍之，一时得九十，四九三十六。变为阳之数二百一十六，阴之数一百四十四。计三百六

十数而足满周天。"

比喻曰:"阴阳升降,在天地之内,比心肾气液交合之法也。日月运转,在天地之外,比肘后飞金晶之事也。日月交合,比进火加减之法也。阳升阴降,无异于日月之魂魄。日往月来,无异于心肾之气液。冬至之后,日出乙位,没庚位,昼四十刻,自南而北,凡九日东生西没,共进六十分。至春分昼夜停停,而夏至为期,昼六十刻。夏至之后,日出甲位,没辛位,昼六十刻,自北而南,凡九日东生西没,共退六十分。至秋分昼夜停停,而冬至为期,昼四十刻。昼夜分刻,准前后进退。自南自北,月旦之后,三日魂生于魄,六日两停。又六日魂全,其数用九也。月望之后,魄生于魂,六日两停,又六日魄全,其数用六也。岁之夏至,月之十六日,乃日用离卦之法,人之午时也。岁之冬至,月之旦日,乃日用坎卦之法,人之子时也。天地阴阳升降之宜,日月魂魄往来之理,尚以数推之。交合有序,运转无差。人之心、肾、气、液、肝、肺、魂、魄,日用虽有节次,年月岂无加减乎?

真诀曰:"坎卦阳生,当正子时,非始非终。艮卦肾气交肝气。未交之前,静室中披衣握固,正坐盘膝,蹲下腹肚,须臾升身,前出胸而微偃头于后。后闭夹脊双关,肘后微扇一二,伸腰,自尾闾穴,如火相似,自腰而起,拥在夹脊,慎勿开关。即时甚热气壮,渐次开夹脊关,放气过关。仍仰面脑后,紧偃以闭上关,慎勿开之。即觉热极气壮,渐次开关入顶,以补泥丸髓海。须身耐寒暑,方为长生之基。

"次用还丹之法。如前出胸伸腰,闭夹脊,蹲而伸之,腰间火不起。当静坐内观,如法再作,以火起为度。自丑行之,至寅终而可止。乃曰肘后飞金晶,又曰抽铅,使肾中气生肝气也。

"且人身脊骨二十四节,自下而上三节,与内肾相对。自上而下三节,名曰天柱。天柱之上,名曰玉京。天柱之下,内肾相对,尾闾穴之上,共十八节,其中曰双关。上九下九,当定一百日,遍通十八节而入泥丸。

"必于正一阳时,坎卦行持,乃曰肘后飞金晶。

"离卦采药,乾卦进火烧药,勒阳关。始一百日飞金晶入脑,三关一撞,直入上宫泥丸。自坎卦为始,至艮卦方止。

"自离卦采药,使心肾气相合,而肝气自生心气。二气纯阳,二八阴消。熏蒸于肺,而得肺液下降,包含真气。日得黍米之大而入黄庭,方曰内丹之材。即百日无差,药力全。

"凡离卦采药用法,依时内观,转加精细。若乾卦进火烧药,勒阳

关，自兑卦为始，终在乾卦。如此又一百日，肘后飞金晶，自坎卦至震卦方止。

“离卦采药之时，法如旧以配，自坤至乾卦行持。即二百日无差，圣胎坚。勒阳关法，自坤卦至乾卦方止，如此又一百日足。泥丸充实，返老还童，不类常人，采药就，胎仙完，而真气生。形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田而作陆地神仙。

“三百日后行持，至离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，即行玉液还丹之道。故自冬至后，方曰行功，三百日胎完气足，而内丹就，真气生。

“凡行此法。方为五行颠倒，三田返覆。未行功以前，先要匹配阴阳，使气液相生，见验方止。次要聚散水火，使根源牢固，而气行液住，见验方止。次要交媾龙虎，烧炼丹药，使采补还丹，而煅炼铅汞，见验方止。十损一补之数足，而气液相生，见验方止。上项行持，乃小乘之法，自可延年益寿。

“若以补完坚固，见验方止。方可年中择月。冬至之节，月中择日。甲子之日，日中择时。坎离乾卦，三时为始。一百日自坎至艮，自兑至乾。二百日后，自坎至震，自坤至乾。

“凡此下功，必于幽室静宅之中，远妇人女子。使鸡犬不闻声，臭秽不入鼻，五味不入口。绝七情六欲，饮食多少，寒热有度。虽寤寐之间，而意恐损失。行功不勤，难成乎道，如是三百日。看应验如何。”

直解曰：“此乃三元用法。谓坎卦飞金晶，下田返上田也。离卦采药，下田返中田也。乾卦勒阳关，中田返下田也。亦曰三田返复。

道要曰：“日月并行复卦，（子时。）蹲升数日开关。贪向扬州聚会，（离卦交媾。）六宫火满金田。（乾宫。）”

解曰：“日月并行复卦者，一阳生时。在日为子时，在年为冬至也。所谓月中择日，日中择时也。蹲升说已在前。数日是定一百日开关，是先开中关，次开上关。贪向扬州聚会，扬州者，在人为心，在日为午时，在卦为离。聚会者，真阴真阳交媾，故曰采药。乾为六宫，火是气也，勒阳关而聚气，以肺气为金，而下肾之丹田。故曰火满金田，乃行乾卦而勒阳关，聚火下丹田也”。

直解曰：“日月并行复卦者，冬至甲子时也。蹲升数日开关者，蹲腹升身以起火，至百日开关也。此乃自坎至艮，金飞晶之法。扬州聚会者，离卦采药交阴阳也。六宫火满丹田，则乾卦勒阳关聚肺气于下田，自兑至乾者也。”

"终南路上逢山，升身频过三关，贪向扬州聚会，争如少女烧天"。

解曰："终南者，圣人隐意在中男也，中男即坎卦。艮为山，山是艮卦。飞金晶至巽卦方止，第二百日下功之时也。升身频过三关，贪向扬州聚会。说已在前。争如少女烧天者，少女是兑卦也，勒阳关至乾卦而方止也"。

"兖州行到徐州，起来走损车牛。为恋九州欢会，西南火入雍州。"

解曰："兖州艮卦，徐州巽卦，自艮卦飞金晶至巽卦方止也。起来走损车牛，车为阳，牛为阴，是夹脊一气飞入泥丸也。九州在人为心，在日为午时，与前采药同也。西南坤卦也，雍州乾卦也，勒阳关。自坤至乾方止，第三百日下功之时也。"

直解曰："此乃第三百日之功，飞金晶之法，起艮而止巽也。九州欢会，采药如前。勒阳关，则自坤至乾而止也。"

此是日用事，乃曰三元用法。飞金晶入脑，下田返上田。采药，下田返中田。烧药进火，中田返下田。乃曰三元用事，中乘之法，已是地仙。见验方止：始觉梦寐多有惊悸，四肢六腑有疾，不疗自愈。闭目暗室中，圆光如盖，周匝围身。金关玉锁，封固坚牢，绝梦泄遗漏。雷鸣一声，关节气通。梦寐若抱婴儿归，或若飞腾自在，八邪之气不能入。心境自除，以绝情欲。内观则朗而不昧。昼则神采清秀，夜则丹田自暖。上件皆是得药之验。验既正当，谨节用功。以前法加添三百日，胎仙圆。胎圆之后，方用后功。

玉液还丹第六（玉液炼形附）

玉书曰："真阴真阳，相生相成。见于上者，积阳成神，神中有形，而丽乎天者日月也。见于下者，积阴成形，形中有形，而丽乎地者金玉也。金玉之质，隐于山川。秀媚之气，浮之于上，与日月交光。草木受之以为祯祥，鸟兽得之以为异类。"

真源曰："阳升到天，太极生阴。阴不足而阳有余，所以积阳生神。阴降到地，太极生阳。阳不足而阴有余，所以积阴生形。上之日月，下之金玉。真阳有神，真阴有形。其气相交，而上下相射，光盈天地，则金玉可贵者，良以此也。是知金玉之气凝于空，则为瑞气祥烟；入于地，则变醴泉芝草。人民受之而为英杰，鸟兽得之而生奇异。盖金玉之质，虽产于积阴之形，而中抱真阳之气，又感积阳成神之日月

真阳之下射，而宝凝矣。”

比喻曰：“积阴成形，而内抱真阳，以为金玉。比于积药而抱真气，以为胎仙也。金玉之气入于地，而为醴泉芝草者，比于玉液还丹田也。金玉之气凝于空，而为瑞气祥烟者，比于气炼形质也。凡金玉之气冲于天，随阳升而起。凡金玉之气入于地，随阴降而还。既随阴阳升降，自有四时可以液还丹田。气炼形质，比于四时加减，一日改移也。

真诀曰：“采补见验。年中择月，月中择日，日中择时。三时用事，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，胎仙圆。谨节用功，加添依时，三百日数足之后，方行还丹炼形之法。

“凡用艮卦飞金晶入脑，止于巽卦而已。此言飞金晶三百日后也。离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，只此兑卦下手。勒阳关，至乾卦方止。既罢离卦，添入咽法炼形。

“咽法者，以舌搅上腭两颊之间，先咽了恶浊之津，次退舌尖以满。玉池津生，不漱而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦。凡夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦。凡秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦。凡冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦。（飞金晶法、咽亦不妨。）凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱。每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦。仍与前咽法并用之，独于秋季止用兑卦咽法，而罢艮卦之功。

“以上咽法，先依前法而咽之。如牙齿玉池之间而津不生，但以舌满上下而闭玉池，收两颊，以虚咽而为法。止于咽气，气中自有水也。咽气如一年（三十六次。四十九次。）为数，又次一年，（八十一次。）又次一年，（一百八十一次。）为见验，乃玉液还丹之法。行持不过三年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。若行此玉液还丹之法。而于三百日养就内丹，真气才生。

“艮卦飞金晶，一撞三关，上至泥丸，当行金液还丹之法：自顶中前下金水一注，下还黄庭，变金成丹，名曰金丹。行金液还丹，当于深密幽房，风日凡人不到之处，烧香叠掌盘膝坐。以体蹲而后升，才觉火起，正坐绝念，忘情内观，的确艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖进后以抵上腭。上有清冷之水，味若甘香，上彻顶门，下通百脉。鼻中自闻一种真香，舌上亦有奇味，不漱而咽，下还黄庭，名曰金液还丹。春夏秋冬不拘时候，但于飞金晶入脑之后，节次行此法，自艮至巽而已。晚间勒阳关法，自

兑至乾而已。凡行此法，谨节胜前，方可得成。究竟止于炼形住世，长生不死而已，不能超脱也。”

道要曰：“识取五行根蒂，方知春夏秋冬。时饮琼浆数盏，醉归月殿遨游。”

解曰：“识取五行根蒂者，为倒五行相生相克，而用卦时不同，以行咽法。方知春夏秋冬，改移有时候也。琼浆：玉液也。月殿：丹田也。醉曰：咽多也”。

“东望扶桑未晓，后升前咽无休。骤马遨游宇宙，长男只到扬州”。

解曰：“东望扶桑未晓者，日未出，艮卦之时也。后升：飞金晶也。前咽：玉液还丹也。骤马起火：玉液炼形也。遨游宇宙：遍满四肢也。长男：震卦也。只到扬州，离卦也。玉液炼形：自震卦为始，至离卦方止也”。

直解曰：“玉液：肾液也。上升到心，二气相合而过重楼，则津满玉池，谓之玉液。若咽之自中田而入下田，则曰还丹。若升之自中田而入四肢，则曰炼形。其实一物前已”。

此采药三百日数足胎圆，而飞金晶减一卦，勒阳关如旧。罢采药，添入咽法，咽法随四肘而已。此系炼形法。用卦后，添入炼形。自震卦为始，离卦为期，不限年月日，见验方止。体色光泽，神气秀媚。渐畏腥秽以冲口腹，凡情凡爱，心境自除，真气将足而似常饱，所食不多，饮酒无量，尘骨已更而变神识。步趋走马，其行如飞。目如点漆，体若凝脂，绀发再生，皱脸重舒，老去永驻童颜。仰视百步，而见秋毫。身体之间，旧痕残靥，自然消除。涕泪涎汗，亦不见有。圣丹生味，灵液透香。口鼻之间，尝有真香奇味。漱津成酥，可以疗人疾病。遍体皆成白膏。上件皆玉液还丹、炼形之验，见验即止。当谨节用功，依法随时，而行后事。

金液还丹第七（金液炼形附）

金诰曰：“积阳成神，神中有形。形生于日，日生于月。积阴成形，形中有神。神生于金，金生于玉。随阴阳而生没者，日月之光也。因数生光，数本于乾坤。随阴阳而升降者，金玉之气也。因时起气，时本于天地。”

真源曰：“日月之光，旦后用九，晦前用六，六九乾坤之数。金玉

之气，春夏上升，秋冬下降，升降天地之时。金生于玉，玉生于石，石生于土，见于形而在下者如此。日中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见于神而在上者如此。”

比喻曰：“日月，比气也。肾气比月，而心气比日。金玉，比液也。肾液比金，而心液比玉。

“所谓玉液者，本自肾气上升而到于心，以合心气，二气相交而过重楼，闭口不出而津满玉池。咽之，而曰玉液还丹。升之而曰玉液炼形。是液本自肾中来而生于心，亦比土中生石，石中生玉之说也。

“所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺，肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液。在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之宫。自上复下降，而入下田，乃曰金液还丹。既还下田复升，遍满四体前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。

“凡欲炼形飞金晶者，当在静室中，切禁风日，遥焚香，密启三清上圣，臣所愿长生在世，传行大道，演化告人。当先自行炼形之法，欲得不畏寒暑，绝陷谷食。逃于阴阳之外，咒毕，乃咽之。

真诀曰：“背后尾闾穴曰下关，夹脊曰中关，脑后曰上关，始飞金晶以通三关。肾比地，心比天，上到顶以比九天。

“玉液炼形，自心至顶以通九天。三百日大药就，胎仙圆，而真气生。前起则行玉液炼形之旧道，后起则行飞金晶之旧道。金晶玉液，行功见验。

“自坎卦为始，后起一升入顶，以双手微闭双耳，内观如法。微咽于津，乃以舌抵定牙关，下闭玉池，以待上腭之津下而方咽。咽毕复起，至艮卦为期。春冬两起一咽，秋夏五起一咽。凡一咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。自后咽罢，升身前起，以满头面四肢五指气盛方止。再起再升，至离卦为期。凡此后起咽津，乃曰金液还丹。还丹之后而复前起，乃曰金液炼形。

“自艮卦之后，炼形至离卦方止。兑卦勒阳关，至乾卦方止。以后起到顶，自上而下，号曰金液还丹。金丹之气前起，自下而上，曰金液炼形。形显琪树金花。若以金液还丹，未到下元，而前后俱起，乃曰火起焚身。此是金液还丹炼形。既前后俱起，兼了焚身。凡行此等，切须谨节苦志而无懈怠，以见验为度也。”

道要曰：“起后终宵闭耳，随时对饮金波。宴到青州方住，日西又听阳歌。”

解曰：“起后终宵闭耳者，为行金液还丹。须是肘后飞金晶。一

撞三关，其气才起，急须双手闭耳。耳是肾波之门，恐泄肾气于外而不入脑中也。随时对饮金波者，既觉气入脑中，即便依前法，点头曲项，退舌尖近抵上腭。清甘之水，有奇异之验，甘若蜜味之甜也。当艮卦飞金晶一咽，至震卦方止。青州：震卦也。日西：兑卦也。又昕阳歌者，自兑卦勒阳关，直到乾卦，不必采药也。"

饮罢终宵火起，前升后举焚身。虽是不拘年月，日中自有乾坤。"

解曰："此一诀是金液炼形之法也。饮罢终宵火起者，依前法金液还丹，而艮卦炼形是起火也。前升后举，飞金晶而起火也。凡玉液炼形之法，先后起金晶入顶，次还丹而复前升之以炼形，是比金液炼形之法不同也。当其飞金晶而起火入顶，便前起而炼形。前后俱起，名曰焚身。火起而行还丹，须依四时加减之数行之。此法不拘年、月、日、时，但以谨节专一，幽居绝迹可也。日中自有乾坤，盖午前烧乾，午后烧坤。以人身前后言之。肚腹为坤，而背后为乾。午前烧乾者，为肘后飞金晶，前起炼形也。午后烧坤者，自兑卦勒阳关，至乾卦方止也。"

直解曰："金液：肺液也，含龙虎而入下田，则大药将成，谓之金液。肘后抽之入脑，自上复降下田，则曰还丹。又复前升，遍满四体，自下而上，则曰炼形，亦谓之炼形成气。"

此须于玉液还丹。炼形见验。正当以谨节幽居焚香而行此法。金液还丹。而相次炼形勒阳关。如是一年外。方得焚身。焚身即是坎卦前炼形。以人身前后言之。肚腹为坤。背后为乾。焚身。午前烧乾为金晶，午后烧坤勒阳关。凡烧乾自下而上。前后俱起。冬夏三日或五日。而行既济之法以防太过。使金丹之有润。乃焚身起火中咽也。见验方止。内志清高以合太虚。魂神不游以绝梦寐。阳精成体。神府坚固。四肘不畏寒暑。神采变移容仪。常人对面。虽彼富贵之徒。亦闻腥秽。盖其凡骨俗体也。功行满足。密授三清真箓。阴阳变化。人事灾福。神灵皆能预知。触目尘凡。心绝万境。真气充满。口绝饮食。异气透出。金色仙肌。可比玉蕊。去留之处。当所神祇。自来相见。驱用招呼。一如己意。真气纯阳。可乾外汞。上件。金液还丹。还丹之后。金液炼形之验也。（以上乃长生不死之诀。）

右中乘三门。系地仙。

下卷·大乘超凡入圣法三门

朝元炼气第八

金诰曰："一气初判，大道有形而列二仪。二仪定位，大道有名而分五帝。五帝异地，各守一方。五方异气，各守一子。青帝之子，甲乙受之，天真木德之九气。赤帝之子，丙丁受之，天真火德之三气。白帝之子，庚辛受之，天真金德之七气。黑帝之子，壬癸受之，天真水德之五气。黄帝之子，戊己受之，天真土德之一气。自一气生真一，真一因土出。故万物生成在土，五行生成在一。真元之道，皆一气而生也。"

玉书曰："一、三、五、七、九，道之分而有数。金、木、水、火、土，道之变而有象。东、西、南、北、中，道之列而有位。青、白、赤、黄、黑，道之散而有质。数归于无数，象反于无象，位至于无位，质还于无质。欲道之无数，不分之则无数矣。欲道之无象，不变之则无象矣。欲道之无位，不列之则无位矣。欲道之无质，不散之则无质矣。无数，道之源也。无象，道之本也。无位，道之真也。无质，道之妙也。"

真源曰："道源既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣。识其妙者，因妙造妙，内妙而外妙自应矣。天地得道之真，其真未应，故未免乎有位。天地得道之妙，其妙未应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。天地之间，万物之内，最贵惟人。即天地之有象可求，故知其质气与水也。即天地之有数可推，故知其位远与近也。审乎如是，而道亦不远于人也。"

比喻曰："天地有五帝，比人之有五脏也。青帝甲乙木，甲为阳，乙为阴，比肝之气与液也。黑帝壬癸水，壬为阳，癸为阴，比肾之气与液也。黄帝戊己土，戊为阳，己为阴，比脾之气与液也。赤帝丙丁火，丙为阳，丁为阴，比心之气与液也。白帝庚辛金，庚为阳，辛为阴，比肺之气与液也。凡春夏秋冬之时不同，而心肺肝肾之旺有月。"

真诀曰："凡春三月肝气旺。肝旺者，以父母真气，随天度运而在肝。若遇木日，甲乙克土。于辰、戌、丑、未之时，依时起火炼脾气。余日兑卦时，损金以耗肺气，是时不可下功也。坎卦时，依法起火炼肾气，震卦时入室，多入少出。息住为上，久闭次之，数至一千息为度。当时内观如法，一在冥心闭目。青色自见，渐渐升身以入泥丸，

自寅至辰,以满震卦。(一千息以上尤佳。以息息渐微为度。如息住不须连数。)

“凡夏三月心气旺。心旺者,以父母真气,随天度运而在心。若遇火日,丙丁克金。于兑卦时,依法起火炼肺气。余日坎卦时,损水以耗肾气,是时不可下功也。震卦时,依法起火炼肝气,离卦时入室,依前行持。赤色自见,渐渐升身以入泥丸,自巳至未,以满离卦。(一千息以上尤佳。其说如前。)

“凡秋三月肺气旺。肺旺者,以父母真气,随天度运而在肺。若遇金日,庚辛克木。于震卦时,依法起火炼肝气。余日离卦时,损火以耗心气,是时不可下功也。巽卦时,依法起火炼脾气,兑卦时入室,依前行持。白色自见,渐渐升身以入泥丸,自申至戌,以满兑卦。

“凡冬三月肾气旺。肾旺者,以父母真气,随天度运而在肾。若遇水日,壬癸克火。于离卦时,依法起火炼心气。余日辰戌丑未时,损土以耗脾气,是时不可下功也。兑卦时,依法起火炼肺气,坎卦时入室,依前行持。黑色自见,渐渐升身以入泥丸,自亥至丑,以满坎卦。”

解曰:“春炼肝千息青气出。春末十八日,不须依前行持。止于定息为法,终日静坐,以养脾而炼己之真气。乃可坎卦起火炼肾,恐耗其真气。夏炼心千息赤气出。夏末十八日,不须依前行持。止于定息为法,终日静坐,养炼如前。乃可震卦时,起火如前。秋炼肺千息白气出。秋末十八日,不须依前行持。止于定息为法,终日静坐,养炼如前。乃可巽卦时,起火如前。冬炼肾千息黑气出。冬末十八日,不须依前行持。止于定息为法,终日静坐,养炼如前。乃可兑卦时,起火如前,以至黄气成光,默观万道,周匝围身。

“凡定息之法,不在强留而紧闭。但绵绵若存,用之不勤。从有入无,使之自住。

“采药之法,食津握固以压心,使真气不散。凡入室须闭户,孤幽静馆,远鸡犬女子、一切厌触之物。微开小窍,使明能辩物。勿令风日透气,左右有声。当灰心息虑,事累俱遣,内外凝寂,不以一物介其意。盖以阳神初聚,真气方凝,看待如婴儿。尚未及老,日夕焚香,跪拜稽首。一祝天,二祝天仙,三祝地仙。三礼既毕,静坐忘机,以行此法。仍须前法,节节见验。若以此便为道,但恐徒劳,终不见成,止于阴魄出壳而为鬼仙。”

道要曰:“凡行此法,不限年、月、日、时。一依前法,以至见验方

止。其气自见，须是谨节不倦，弃绝外事，止于室中用意，测其时候。用二个纯阳小子，或结交门生，交翻往复供过千日。可了一气，一以夺十。一百日见功，五百日气全，可行内观。然后聚阳神以入天神，炼神合道，入圣超凡。炼气之验，但觉身体极畅，常仰升腾，丹光透骨，异香满室。次静中外观，紫霞满目，顶中下视，金光罩体。奇怪证验，不可备纪。"

内观交换第九

金诰曰："大道本无体，寓于气也，其大无外，无物可容。大道本无用，运于物也，其深莫测，无理可究。以体言道，道始有外内之辨。以用言道，道始有观见之基。观乎内而不观乎外，外无不究而内得明矣。观乎神而不观乎形，形无不备而神得见矣。"

真源曰："以一心观万物，万物不谓之有余。以万物挠一气，一气不谓之不足。一气归一心，心不可为物之所夺。一心运一气，气不可为法之所役。心源清彻，一照万破，亦不知有物也。气战刚强，万感一息，亦不知有法也。物物无物，以还本来之象。法法无法，乃全自得之真。"

比喻曰："以象生形，因形立名。有名则推其数，有数则得其理。盖高上虚无，无物可喻。所可比者，如人之修炼。节序无差，成就有次。冲和之气，凝而不散。至虚真性，恬淡无为。神合乎道，归于自然。当此之际，以无心为心，如何谓之应物？以无物为物，如何谓之用法？真乐熙熙，不如己之有身，渐入无为之道，以入希夷之域，斯为入圣超凡之客。"

真诀曰："此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时。当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神，冥心闭目。午时前微微升身，起火炼气。午时后微微敛身，聚火炼丹。不拘昼夜，神清气合，自然喜悦。坐中或闻声莫听，见境勿认，物境自散。若认物境，转加魔障。魔障不退，急急向前，以身微敛，敛而伸腰，后以胸微偃，偃不伸腰，少待前后火起高升，其身勿动，名曰焚身。火起，魔障自散于躯外，阴邪不入于壳中。始此三两次已，当想遍天地之间皆是炎炎之火，火毕清凉，了无一物。但见车马歌舞，轩盖绮罗，富贵繁华，人物欢娱，成队成行。五色云升，如登天界，及到彼中，又见楼台耸翠，院宇徘徊，珍珠金玉，满地不收，花果池亭，莫知其数。须臾异香四起，妓乐之音，嘈嘈杂杂。宾朋满坐，水陆俱陈，且笑且语，共

贺太平,珍玩之物,互相献受。当此之际,虽然不是阴鬼魔军,亦不得认为好事。盖修真之人,弃绝外事,甘受寂寞。或潜迹江湖之地,或遁身隐僻之隅。绝念忘情,举动有戒。久受劬劳,而历潇洒。一旦功成法立,遍见如此繁华,又不谓是阴魔,将谓实到天宫。殊不知脱凡胎,在顶中自己天宫之内,因而贪恋认为实境,不用超脱之法,止于身中,阳神不出,而胎仙不化。乃曰出昏衢之上,为陆地神仙,仅可长生不死而已。不能脱质升仙,而归三岛以作仙子。到此可惜,学人自当虑超脱虽难,不可不行也。"

道要曰:"不无尽法已减省故也。"

超脱分形第十

金诰曰:"道本无也,以有言者非道也。道本虚也,以实言者非道也。既为无体,则问应俱不能矣。既为无象,则视听俱不能矣。以玄微为道,玄微亦不离问答之累。以希夷为道,希夷亦未免视听之累。希夷玄微,尚未为道,则道亦不知其所以然也。"

玉书曰:"其来有始,而不知大道之始,何也?其去有尽,而不知大道之终,何也?高高之上虽有上,而不知大道之上,无有穷也。深深之下虽有下,而不知大道之下,无有极也。杳杳莫测名道,随物所得而列等殊,无为之道,莫能穷究也。"

真诀曰:"超者,超出凡躯而入圣品。脱者,脱去俗胎而为仙子。是神入气胎,气全真性。须是前功节节见验正当,方居清静之室,以入希夷之境。内观认阳神,次起火降魔,焚身聚气,真气升在天宫,壳中清静,了无一物。当择幽居,一依内观。三礼既毕,平身不须高升,正坐不须敛伸。闭目冥心,静极朝元之后,身躯如在空中,神气飘然,难为制御。默然内观,明朗不昧,山川秀丽,楼阁依稀,紫气红光,纷纭为阵,祥鸾彩凤,音语如簧。异景繁华,可谓壶中真趣,而洞天别景,逍遥自在,然冥不知有尘世之累。是真空之际,其气自转,不须用法依时。

"若见青气出东方,笙簧嘹亮,旌节车马,左右前后,不知多少。须臾南方赤气出,西方白气出,北方黑气出,中央黄气出。五气结聚而为彩云,乐声嘈杂,喜气熙熙。金童玉女,扶拥自身。或跨火龙,或乘玄鹤,或跨彩鸾,或骑猛虎,升腾空中。自下而上,所遇之处,楼台观宇,不能尽陈,神祇官吏,不可备说。

"又到一处,女乐万行,官僚班列,如人间帝王之仪。圣贤毕至,

当此之时，见之傍若无人。乘驾上升，以至一门，兵卫严肃，而不可犯。左右前后，官僚女乐，留恋不已，终是过门不得。轩盖复面，自上而下，复入旧居之地。如此上下，不厌其数，是调神出壳之法也。

“积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处。上下绝无碍滞，乃自下而上。或如登七级宝塔。或如上三层琼楼，其始也一级而复一级，七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋躯不出。既至七级以上，则闭目便跳，如寐如寤，身外有身。形如婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然。回视故躯，亦不见有。所见之者，乃如粪堆，又如枯木，憎愧万端，辄不可顿弃而远游。

“盖其神出未熟，圣气凝结而成。须是再入本躯，往来出入，一任遨游。始乎一步二步，次二里三里。积日纯熟，乃如壮士展臂，可千里万里。而形神壮大，勇气坚固。然后寄凡骸于名山大川之中，从往来应世之外，不与俗类等论。

“或行满而受天书，骖鸾乘凤，跨虎骑龙，自东自西，以入紫府。先见太微真君，次居下岛。欲升洞天，当传道积行于人间，受天书而升洞天，以为天仙。

“凡行此法，古今少有成者。盖以功不备而欲行之速，便为此道。或功验未证，止事静坐，欲求超脱。或阴灵不散，出为鬼仙，人不见形，来往去住，终无所归。止于投胎就舍，而夺人躯壳，复得为人。或出入不熟，往来无法，一去一来，无由再入本躯，神魂不知所在。乃释子之坐化，道流之尸解也。

“故行此道，要在前功见验正当，仍择地筑室，以远一切腥秽之物，臭恶之气，往来之声，女子之色。不止于触其真气，而神亦厌之。既出而复入，入而不出，则形神俱妙，与天地齐年，而浩劫不死。既入而复出，出而不入，如蝉脱蜕，迁神入圣。此乃超凡脱俗，以为真人仙子，而在风尘之外，寄居三岛之洲者也。”

道要曰：“不无尽法已灭息矣”(以上超凡入圣之诀。)

右大乘三门，系天仙。